

أعتاب الشيخوخة

إعداد

فاطمة الزهراء فلا

مكتبة جزيرة الورد
تقاطع ش عبد السلام عارف مع ش الهادى
ت: ٠٥٠/٢٢٥٧٨٨٢

حقوق الطبع محفوظة

مكتبة جزيرة الورد
تقاطع ش عبد السلام عارف مع ش الهادى
ت: ٠٥٠/٢٢٥٧٨٨٢

وداعاً.. أيها الشباب



بلهفة وحزن بلغنا مرحلة الشيخوخة ودعنا الصبا والشباب والجمال والحب. وها نحن نتجه ناحية مغايرة تماماً.. واهتمامات تنحصر فى الأحفاد والاهتمام بهم وقص الحواديت عليهم ومداعبتهم.. هذه ناحية ومن ناحية أخرى وهى الأهم الاهتمام بالصلاة وتخفيف الذنوب التى حملناها فى رحلتنا الطويلة بالدعاء والابتهال إلى الله سبحانه وتعالى أن يتقبلنا برحمته الواسعة.

يقول البعض.. إن الجمال زينة الشباب ولالو الجمال لكان الشباب هماً وعذاباً ولعل هذا المعنى يراود أذهان نساء كثيرات بلغن مرحلة الطمث ومرت مرحلة اليأس لتدخل إلى الشيخوخة فإلى كل امرأة أصبحت على أعتاب الشيخوخة ألا تيأس وألا تحزن على الشباب المنصرم والجمال الزائل.

ودعوة نقية خالصة من المخلصة.

فاطمة الزهراء

بعمر مديد وصحة حديد وختام مسك

هل سن الستين يعتبر شيخوخة؟

أمر جدير بالاهتمام حقاً أن تسأل المرأة هل بلوغى الستين يعتبر شيخوخة؟ والإجابة فى منتهى البساطة هذا يتوقف على مظهرك.

- هل أنت رشيقة..؟
- هل وجهك تشوبه التجاعيد؟
- هل تستخدمين عكازاً أثناء السير؟
- هل تسيرين محنية الظهر؟

حاولى أن تجاوبى عن هذه الأسئلة وسوف تشعرين بعدها بحكمك على نفسك.

أنا وصلت الستين ولكن..

لازلت جميلة مبتسمة حلوة المعشر - استخدم مستحضرات التجميل - استخدم مزيلات العرق - أحافظ على غذائى - أمارس الرياضة بشكل ثابت.. أخرج فى نزهة خلوية مع زوجى - يدعونى لتناول الطعام فى الخارج - أحياناً أتظاهر بالخجل أمام زوجى فنعود إلى أيام زواجنا الأولى أتلهف دائماً على إدخال السرور إلى نفسه عن طريق تذكر المناسبات السعيدة كعيد ميلاده وعيد زواجنا - نقضى أوقات فراغنا فى القراءة أو ملاعبة الأحفاد.

أسباب كثيرة جعلتنى شابة
ابتعد عن الضجة تماماً..

حينما كنت أنام بعيدة تماماً عن كل شىء يقلق منامى فكنت أستمتع بنوم هادئ ومريح ولكن الآن وبعد الازدحام الشديد الذى كنا نعانى منه فإن أزمة المساكن فى المدن الكبيرة تحول دون الانتقال من الأحياء الصاخبة إلى الأحياء الهادئة.

لذلك نجد أن السيدات أصبحن يصبن بالأرق الشديد وحينما تصاب المرأة بالأرق فإن ذلك يؤثر عليها وعلى صحتها لأن الجسم كله يصاب بالتعب.

الأرق.. أنواع تسبب الشيخوخة

تقول:

سواء أويت إلى الفراش فى العاشرة مساء أو عند منتصف الليل فإنى لا أنام إلا فى الثالثة صباحاً واستيقظ بصعوبة.

- يكفى أن أستيقظ خلال الليل لأى سبب حتى يشتغل مخى بالتفكير فى شتى الأمور وعبثاً أحاول طرد تلك الأفكار.

- إننى أشعر بخوف شديد من أن يلازمنى الأرق لدرجة أفضل معها الذهاب إلى الفراش.

- يلازمنى الكابوس كل ليلة لدرجة جعلتنى عازفة عن النوم.

- ومادام الأرق يختلف فى حالاته فإن أسبابه تختلف أيضاً وتنقسم إلى قسمين.

- أسباب عضوية وأسباب نفسية

الأرق الناتج عن الألم



فى مقدمة الأسباب عدم انتظام التنفس وعدم كفايته ويلاحظ ذلك عند المرضى بالنزلات الشعبية والربو لأن هذه الأمراض تعطل عملية التنفس لذلك نراهم ينهضون من مضاجعهم بحثاً عن الهواء ويسعلون ويبصقون ويبذلون مجهوداً كبيراً لتهوية صدورهم بالقدر الكافى.

- وتسبب الآلام الناتجة عن أمراض العمود الفقرى الأرق وغالباً ما تتركز هذه الآلام فى العنق وعلى الطبيب المعالج أن يعيد للمريض الموضع الملائم للاستلقاء.

- ومن الأمراض التى تسبب آلامها الأرق أمراض المعدة والكبد والروماتيزم والتهاب الشرايين...إلخ ومن البديهى فى هذه الحالات أن العلاج ينصب على المرض الذى يسبق الأرق.

نفس الشىء يجب القضاء على التسمم فيذهب الأرق من نفسه وتعتبر المشروبات الكحولية والقهوة والطباق فى مقدمة السموم الطاردة للنوم فى حياتنا المعاصرة وهناك أيضاً التسمم بالأدوية التى يتناولها الإنسان خلال النهار.

الأرق بعد وجبة دسمة

من المعروف أن الوجبة التى تظل راسخة فى المعدة تمنع النوم وتجلب الكابوس فالنوم فى هذه الحالة يتوقف عليك ويجب أن تتجنبى فى عشائك الأطعمة الثقيلة مثل الصلصة والدهون والأغذية النيئة والحريفة فإذا كان العشاء متأخراً فيجب أن تقومى بنزهة قصيرة على قدميك قبل النوم.

النوم فى ساعة معينة

وكثيراً ما نسمع فى حلقات الأحاديث العائلية:

- ليس هناك ساعة معينة للنوم فأحياناً أنام فى العاشرة مساء وأحيانا أخرى فى الثانية صباحاً إذ تشغلنى القراءة فى الفراش أو سماع الراديو ولا أتذكر إننى نمت فى ساعة معينة طول الأسبوع والواقع أن عدم انتظام مواعيد النوم يجلب الأرق بسرعة ولذلك يجب تغيير المعيشة والنوم كل ليلة فى نفس الساعة التى تعينيها لنفسك وأن يكون تقريب المواعيد من بعضها ربع ساعة فربع ساعة أو نصف ساعة يليه نصف آخر.

مراحل التغير الطبيعى عند المسنين



تتعدد التغيرات العضوية عند المسنين وتتكاثر الخلايا الليفية فى العضلات والأعصاب فتصبح الحركة أضعف وأبطأ والقدرة على التفاعل أقل وأصعب ولذلك نلاحظ أن القدرة على القيادة وخصوصاً فى الليل مثلا تصبح صعبة وإمكانية العمل وحمل أوزان ثقيلة أقل ويبدأ السمع تدريجياً بالكسل.

وأما التغيرات الاجتماعية التى يعتمد عليها مجتمعنا والتى لها أثر إيجابى فى مجتمعنا الإسلامى فلها التأثير فى حياة المسنين فالسلف يملك خبرة عبر السنوات فى الحياة وهو قادر أن يميز الخير من الشر والصالح من الردئ كذلك فى اتخاذ القرارات ضمن الأسرة أو المجتمع أو حتى على مستوى الوطن كذلك يقع على كاهل المسنين فى بعض الأحيان مسئولية تحمل العبئ المعادى أما فى

الدول الغربية «فالأولاد» الذين يغادرون منزل ذويهم وهم دون الثامنة عشرة من العمر لهم أثر سلبى على حياة أوليائهم فى المستقبل يشعر آباؤهم عند تقدمهم فى السن بالعزلة فلا يزوره ابنه ولا انتبه إلا فى المناسبات.

وتقسم حياة المسن إلى أربع مراحل

الأولى: وتبدأ من سن الـ ٥٠ إلى ٦٥ حيث يبدأ المرء بالإحساس أنه قد تقدم فى السن ويبدأ التفكير بما سيفعله بما تبقى له فى الحياة وهنا يظهر الخلل فى عدم تحديد هدف يساعده على ذلك فبعد التقاعد وترك العمل الأساسى يبدأ الفراغ ويبدأ معه تحمل الأعباء النفسية والمادية والمعنوية.

الثانية: وهى السنوات العشر الأولى من الشيخوخة التى تمتد من عمر ٦٥ إلى ٧٤ سنة وهنا يفقد المسن عدداً من أصدقائه القدامى ويرحل عنه عدد آخر منهم للإقامة فى أماكن أكثر دفئاً وأكثر هدوءاً فى المصحات النفسية ودور المسنين الأكثر راحة.

ويبدأ المسن فى التفكير فى الموت ويتراءى له شبحه ومن الأمور الصعبة جداً أن يجد المسن أصدقاء جدد وذلك لعدم القدرة على القيادة والتنقل بسهولة أو عدم الرغبة بفتح الأحاديث والحوار والمجاملة ويعتقد الباحثون الاجتماعيون أن هذه الحقبة هى الفترة الحقيقية التى يجب أن نمد فيها يد العون لهؤلاء المسنين.

الثالثة: وهى من السن الـ ٧٥ - ٨٤ وهى مرحلة تحتاج لإمكانيات بشرية ومالية ضخمة فالمسن يحتاج إلى ممرضة دائمة وإلى خادمة بجواره ولأن دور المسنين لا تحتمل غالباً هؤلاء المرضى حتى فى الدول المتقدمة وهى بحاجة إلى إدارة متكاملة ونفقة عالية فالمسن لا يستطيع حتى أن يدخل إلى دورة المياه بمفرده ولا يستطيع أن يصل إلى الثلاجة لتحضير وجبة ساخنة فهو يعتبر قعيد الفراش.

الرابعة: وهى فوق ٨٥ سنة وهنا يحتاج المسن لشخص يظل معه كل الوقت وفى حالة غياب المرافق قد يتعرض المسن لبعض الأذى ففى هذه السن غالباً ما يعانى المريض المسن من ضعف جسدى كلى يجعله غير قادر على عمل أى شىء لأن الرعشة سرعان ما تصيبه.

التغير الفسيولوجى عند المسنين

يبدأ الإنسان حياته ويباشر اتجاهه نحو شيخوخته فأولى مراحل النمو تكون بالارتقاء والنضوج إلى أن يصل إلى الثلاثين وبعدها تبدأ مرحلة الانخفاض والاتجاه نحو الأسفل إلى حين يموت وحتى يومنا هذا لا يوجد تفسير علمى واضح لمسألة الشيخوخة والتقدم فى السن وقد طرح العلماء عدة نظريات تحاول كل منها أن تفسر ناحية ضيقة فى الظواهر وتختلف الأعضاء عند الإنسان فى نموها ونضجها وأخيراً شيخوختها وقوتها ولكل عضو خصائصه.

أما الجلد فكلما تقدم الإنسان فى العمر فهو يفقد الشعر عن جلد جسده كذلك الغدد الجلدية التى تفرز العرق والمادة الدبقة فهى بدورها تتقلص عدداً وحجماً والجلد الخارجى يرق مع الزمن ويصبح الجلد الداخلى أكثر سماكة وأقل مرونة وأما نسبة الماء فى الجلد فهى تقل مع تقدم العمر ويؤدى ذلك إلى زيادة التجاعيد التى نراها عند المسنين.

وهنالك عدة عوامل طبيعية لها دور كبير فى مظهر الجلد الخارجى عند المسنين أهمها صحة المرء العامة والتعرض لأشعة الشمس بجانب المسألة الوراثية وأما سبب تحول لون الشعر إلى الأبيض من الأسود فهو عائد لفقدان مادة الميلانين فى بصيلة الشعر ومن الضرورى إيضاحه فى معرض الحديث عن الجلد أنه لا يوجد علاقة بين تجاعيد الجلد وطول العمر كذلك فإن الجلد وهو أكبر عضو عند الإنسان يبقى طول فترة الحياة يؤمن الحماية والوقاية من الجراثيم والأمراض والحرارة الخارجية ويمنع تبخر الماء من الجسم.

الحواس

إن الأعضاء التى تحس الحركات والحوادث وما يدور حول الإنسان مثل السمع والبصر تبدأ بالضعف عند العقد الرابع من العمر. ولكن ذلك يختلف اختلافاً آلياً بين شخص وآخر فالعين فى ذلك لا تستطيع التمييز بين الأضواء

الخافتة والباهرة كذلك يصبح التحديث أكثر صعوبة وافراز الدمع يصبح قليلاً والسمع كذلك الأمر فالطبلة تصبح أكثر سماكة مما يخفف السمع.



جهاز التنفس: إن جهاز التنفس عرضة للضعف مع تقدم العمر. فالقفص الصدرى يتقلص مع الزمن حتى يصبح عديماً للحركة كذلك العضل الصدرى يصبح ضعيفاً غير قادر على العمل بانتظام ويؤدى ذلك بطبيعة الحال إلى زيادة فى الالتهابات وإمكانية حدوثها ومع الالتهابات وسماكة الغشاء الذى يغض الأجسام الهوائية تتخفض كمية الأكسجين التى تنتقل من الهواد إلى الدم ويسبب ذلك انخفاضاً فى درجة الأكسجين فى الدم وتتضرر معه الأعضاء التى تستخدم الأكسجين فى الجسم كالعضلات التى تصبح سهلة التعب والعقل حيث يقل التفكير والإنتاج والقلب الذى هو مصدر الحركة الدائمة فى جسم الإنسان.

القلب والشرايين: إن نقص كمية الأكسجين فى الدم مترافقة مع انخفاض نسبة المواد اللينة فى الشرايين وزيادة المواد الصعبة غير القابلة للتحرك مع تقدم السن تؤدى إلى تصلب تلك الشرايين وذلك بدوره يسبب ارتفاعاً فى ضغط الدم كذلك تؤدى نسبة الزيادة فى الدهون فى الدم إلى زيادة الأمور تعقيداً. أضف إلى ذلك ضعف قوة القلب المتأثر بالنقص فى الأكسجين إليه والصمامات التى عملت

طوال فترة الطفولة والصبا بها كل ذلك يسبب نوعاً من التأخر فى مركز التوزيع الأساسى للمواد المغذية والأكسچين إلى سائر أعضاء الجسم.

الجهاز الهضمى: يتعرض الجهاز الهضمى الممتد من الفم إلى مخرج الإنسان إلى جميع أنواع التغيرات الممكن حدوثها فى أى قسم من الجسم ففى الفم تتعرض الأسنان إلى الوقوع وتبتعد عن بعضها فتكون فراغات تستطيع فيه الجراثيم التكاثر والانقضاض على أعصاب الأسنان محدثة ألماً شديداً وأما البلعوم فهو أقل قدرة مع العمر على العمل بانتظام وسهولة فتصعب عملية البلع ويدخل الطعام فى بعض الأحيان إلى القصبة الهوائية محدثاً ترجيعاً أو التهاب فى الرئتين ويصغر حجم الكبد وسائر الغدد الممتدة فى جدار المعدة والأمعاء الدقيقة والغليظة.

غير أنه كل تلك التغيرات التى تحدث فى الجهاز الهضمى المقارنة مع الأعضاء الأخرى تكاد لا تكون شيئاً فالجهاز الهضمى يبقى نشيطاً أكثر من أى عضو آخر أو جهاز آخر حتى الموت.

الجهاز التناسلى ومجرى البول: إن التقدم فى السن يؤدى إلى نسبة أقل من الماء فى الجسم وتفقد الكلى نتيجة لذلك بعضاً من عملها كذلك قدرة الكلى على تكثيف البول تنحدر مع الزمن ويؤدى ذلك إلى فقدان كمية أكبر من ماء الجسم أما المبولة فإن ضعف العضل فيها مع الزمن يؤدى إلى بقاء البول أو بعضه داخلها ويسبب ذلك تراكماً للجراثيم محدثاً التهاباً فيحس المرء بحرارة وحرقان خلال التبول وتتكرر عملية التبول أكثر فيتعب المسن ويقرر عدم الشرب حتى لا يكون ذلك سبب لإخراجه.

بالنسبة للرجل فإن البروستاتا تبدأ فى التضخم بعد سن الخمسين وقد يؤدى ذلك مع كبر حجمها إلى صعوبة فى خروج البول وانحساره داخل المبولة وفى تلك الحالة يحتاج المسن إلى عملية جراحية لاستئصال البروستات أو جزءاً كبيراً منها وعملية الانتصاب عند الرجل تكون أبطأ وأصعب وأضعف وأما كمية

المنى فـهى أقل ولكن الملاحظ أن عمل الجـهاز التناسلى عند الرجل يبقى حتى سن متقدم أى فى بعض الأحيان إلى ٧٥ سنة.

أما بالنسبة للمرأة فإن عمر الجهاز التناسلى قصير جداً فهى قادرة على الإنجاب فى الرابعة عشر إلى سن الخمسين تقريباً ولكن ذلك لا يعنى أنها تفقد بعد الخمسين القدرة على ممارسة الجنس أو أنها تفقد الرغبة فيه على عكس ذلك فإن بعض النساء تصبح أكثر مغامرة وحباً للممارسة بعد أن أصبحت لا تخشى الحمل.

الجهاز العصبى: إن حجم الدماغ ووزنه ينخفض مع تقدم العمر ولكن من غير المعروف بالتأكيد إن كان ذلك السبب فى ضعف القدرات العقلية والمذاكرة ولكن من المعروف أن القدرة على التعلم والتذكر تبقى عند البعض حتى العمر المتقدم وأما الأمراض والأعراض العصبية عند المسنين فهى كثيرة وأما ساعات النوم فهى تنخفض عدداً عند المسنين

عوامل تؤثر على صحة المسنين

عوامل جغرافية

إن زيادة عدد المسنين فى العالم سببه انخفاض نسبة الموت ويعود ذلك إلى تقدم العلم واتباع أساليب النظافة الحياتية والحضارية قد تغير كذلك الرعاية الطبيعة وانتشار علوم النظافة والبيئة لكها قد ساعدت على تأمين سلامة الإنسان.

ومن الملاحظ أن نسبة طول الحياة عند النساء وأكبر من تلك عند الرجال كذلك الأمر بالنسبة للإنسان الأبيض البشرة الذى يعيش فترة أطول من الإنسان الأسود البشرة وفى الدول الراقية حالياً توقعات مدة الحياة عند الرجل الأبيض عند ولادته ٧٠ عاماً و٦٥ للرجل الأسود البشرة أما بالنسبة للمرأة فهى ٨٧ عاماً للمرأة البيضاء البشرة و٧٤ عاماً للمرأة غير البيضاء البشرة.

العوامل الإقتصادية

إن طريقة الحياة عند المسنين تختلف اختلافاً كبيراً بحسب الإمكانيات المادية أما الأثرياء والمترفون فهم يسافرون حول العالم ويعيشون فى قصور وفيللات ضخمة ويشترى الميسورون منهم بعد تقاعدهم بناء جديداً آخر فى منطقة بعيدة عن سكنه الأصلى ويجدد البعض الآخر فرش المسكن القديم أما المسن المتوسط الحال فإنه يحاول علمه ما له من أحوال ويبحث عن عمال خوفاً من الأيام المتبقية له أما المستوى العلمى الذى وصل إليه المسن فى حياته فذلك يؤثر على نمط حياته ورغبته فى الوصول إلى مكان أما المتعلم والمثقف قد يفكر فى دراسة مواضيع جديدة أو لغة أحبها ولم تسنح له فرصة كذلك وقد يلتحق بمدرسة ليلية أو ناد يعلمه شيئاً جديداً كذلك فالمتعلم يجد فرصة أكبر فى مجال علمه بعد تقاعده.

وتختلف الدول النامية عن الدول الراقية فى تأمين المال للعاطلين عن العمل للمتقاعدين ففى الولايات المتحدة وبريطانيا يعتمد المسن على معاش الدولة والعناية الصحية المؤمنة له كلياً وصحياً فهو لا يخاف يوماً لا يجد مسكناً أو دواء لنفسه ويولد ذلك عند المسنين نوعاً من الراحة النفسية على المصير. وأما فى الدول غير المتحضرة فقد لا يكون معاش المتقاعد أو كميته تكفيه لسنوات عدة تكون قوته الشرائية قد انخفضت إلى دون المطلوب وأكثر هذه الدول لا تملك سياسة صحية واضحة تضمن سلامة المسنين.

الشيخوخة وتخلخل العظام



تخلخل العظام مرض بطئ الزحف ولا أعراض له وأكثر شيوعاً فى المرأة من الرجل وينشأ نتيجة للفقد الزائد للكالسيوم والكولاچين والأنسجة الضامة الأخرى للعظم.

وتتفاقم المشكلة بتناقص كفاءة الجسم على صنع عظام جديدة بعد منتصف العمر وبلوغ الثمانين فإن واحدة من أربع نساء سوف يتمزق معصمهن أو عمودهن الفقرى أو عظام الأفخذ كنتيجة لتخلخل العظام.

والعلامات الأؤلية لتخلخل العظام هى:

- النقص فى طول الجسم.
- انحناء العمود الفقرى
- آلام وأوجاع فى العظام.

وفقد الاستروچين بعد سن اليأس هو السبب الغالب لتخلخل العظام لكنه ليس السبب الوحيد وبعض العوامل الأخرى التى تزيد من خطر إصابتك بتخلخل العظام هى:

- سن يأس مبكر قبل ٤٥ سنة
- البشرة الفاتحة والنحافة
- إذا ما كانت والدتك أو جدتك أو شقيقاتك قد أصبن بتخلخل العظام

- إذا كنت تعالجين بالكورتيزون ومضادات الحموضة ومدرات البول.

- إذا كان الطمث غير منتظم فى فترة ما من حياتك لم يحدث طمث لمدة أكثر من عامين.

- بسبب فقدان الشهية للطعام أو الرياضة العنيفة.

- إذا كان غذائك غير محتو على الكالسيوم وبه أملاح وبروتينات وكافيين وألياف بكمية كبيرة.

- إذا أفرطت فى التدخين والكحوليات.

- إذا مرضت وأنت طفلة ولزمت الفراش لفترات طويلة.

- إذا كنت تعانين من نقص فى فيتامين (د).

- إذا لم تمارسى التمرينات البدنية.

الأمراض الجنسية التى نقلت لك عن طريق الجماع



- إن خطر تعرضك لعدوى منقولة عن طريق الجماع موجوداً دائماً طالما يتبادل الناس العلاقات الجنسية والزواج السليم يحافظ على صحة المرأة والرجل معاً بلا قلق وقد تكون المرأة الأكبر سناً معرضة بنسبة أكبر لبعض أنواع العدوى مثل فيروس الإيدز لأن المهبل عندها قد يكون أكثر جفافاً وجداره هش أو توجد به تمزقات خفيفة من أثر الجماع.

ولسوء الحظ فإن الكثيرين لا يهتمون بممارسة شريك حياتهم للجنس مع عن طريق الزواج حتى يصابوا هم أنفسهم بنوع من أنواع العدوى فإذا خفت من هذا الاحتمال فلابد أن تفكرى فى علاقة جنسية سليمة وبعض وسائل منع الحمل مثل: الرفال وإلى درجة أقل الغشاء الواقى سوف تقيك من العدوى.

فإذا ما تزوج زوجك بأخرى وداخلك الشك فى عدوى شريكك - فناقشى معه بوضوح فى هذه المسألة واستخدمى الواقى حتى يجرى شريكك الفحوص اللازمة ويجب أن تقومى أنت كذلك ببعض الفحوصات إذا ما أحسست بإمكان تعرضك للعدوى فإذا ما كان أحد الأطراف قد أصيب بعدوى فلابد أن يعالج الطرفان فى نفس الوقت.

السؤال:

وكيف يمكن معرفة إصابتى بعدوى منقولة عن طريق ممارسة الجنس أو عدوى فى المهبل؟

الإجابة:

إذا كنت تعانين من افرازات من المهبل أو تقرحات أو آلام عند الجماع أو قروح فى الفرج قد تكونى قد تعرضت للعدوى وهناك أمراض عدوى منقولة عن طريق الجنس تحدث لبعض النساء وليس لها أعراض ظاهرة بالمرة فإذا ما شعرت بتوعك أو أى آلام فى الحوض لابد من زيارة الطبيب وأخذ مسحة من عنق الرحم لأن ذلك مهم للغاية.

هام جداً

إن خضوع المرأة للفحوصات الطبية المنتظمة والعلاجات المناسبة يساعدها على حفظ سلامتها الصحية والشعور بالطمأنينة والثقة بالنفس والاستمرار فى العمل ومن ثم التخلص من أحد أهم أسباب الخوف والقلق الذين يمكن أن يشوبا هذه المرحلة.

- إذا قدر علينا أن نسير نحو الشيخوخة الجسمية فلم يقدر لنا أن نسير نحو شيخوخة الروح ومن جهة ثانية فإن عهد الشباب ليس خطيراً محضاً فلكل مرحلة من مراحل العمر مزاياها وعيوبها فالنضج يخلص المرأة من عبث المراهقة والشباب ويدخلها إلى عالم الاستقرار والاستمتاع بما تتيحه لها الحياة من ألوان المتع وأن تجد الحب الناضج وهو أعمق وأمتع ألوان الحب وقد تكون هذه المرحلة أغنى فترات حياتها.

إذا أنجزت المرأة من الأعمال ما يوفر لها الثقة بنفسها تخلصت من خوف المستقبل.

الشيخوخة والجنس

يجد الكثيرون صعوبة كبيرة فى تخيل أو فهم أهمية الجنس المتقدمين فى العمر بل ويعتقد الغالبية من الناس أن الإنسان يفقد رغباته الجنسية مع تقدم العمر وأن الجنس لا أهمية له فى حياة الإنسان الذى يبلغ الخمسين أو الستين وشاركت للأسف بعض المراكز الطبية فى إرساء هذه المفاهيم الخاطئة والظالمة مجتمع المسنين.

الشيخوخة فى النساء



مع تقدم العمر فى النساء تقل الخصوبة واحتمالات الحمل وتزيد الاجهاض وتضطرب الهرمونات حتى تقل افرازات الهرمونات الأنثوية من المبيض إلى درجة تنقطع فيها الدورة الشهرية للأنثى ويسمى هذا العمر سن اليأس وإن كانت هذه التسمية خاطئة لأن أكثر من حالة حمل حدثت لنساء بعد انقطاع الدورة الشهرية لأكثر من سنة ونصف السنة.

وانقطاع الدورة الشهرية فى النساء يختلف فى توقيته من امرأة إلى أخرى وإن كانت الأغلبية من ٤٨ : ٥١ سنة وبالقياس إلى العمر الافتراضى للمرأة وهو ٧٥ سنة نستطيع ملاحظة أن المرأة تعيش ٢٥ سنة بعد انقطاع الدورة الشهرية ومن الظلم أن تعيش كل

امرأة ربع قرن من اليأس ولذلك بدأت بعض المراكز الطبية فى دراسة تلك المرحلة من حياة النساء لتقديم الخدمات الطبية اللازمة لهن فى هذه الفترة.

وفى بداية تلك المرحلة نجد نقصاً فى استجابة المبيض لافراز هرمون الاستروچين وتزداد افرازات الغدة النخامية ومعظم النساء يعشن هذه الفترة من الاضطراب الهرمونى بدون مشاكل.

ملحوظة: ولكن النساء قد يشعرن ببعض الأعراض مثل سخونة الوجه - ضمور الثديين أو ضمور الأعضاء التناسلية وأحياناً يظهر هذا الضمور فى الجلد كما تظهر بعض علامات الاضطراب والقلق وأحياناً تحدث حالات من الاكتئاب النفسى فى هذه المرحلة من حياة النساء نتيجة التغيرات الهرمونية فى الجسم.

ومن أهم التغيرات الجنسية المصاحبة لهذه المرحلة ضمور غشاء المهبل نتيجة نقص هرمون الاستروچين فتقل افرازاته جداً بالتالى مما يؤدى إلى صعوبة الممارسة الجنسية وأمكن حديثاً علاج هذه المشكلة باستخدام كريمات الاستروچين التى تستعمل موضوعياً أو باستخدام أقراص عن طريق الفم تؤدى الغرض نفسه.

ومن التغيرات التى تحدث أيضاً للنساء فى هذه المرحلة انكماش حجم المهبل وفقد ليونته مع ترهل الثديين وهكذا الضعف فى مرونة المهبل ليس خاصية ممزية لهذا العضو ولكنه يكون مصاحباً لجميع أغشية الجسم الأخرى كظاهرة لتقدم السن.

وتقدم سن المرأة لا يمنع المرأة من الرغبة الجنسية أو الممارسة الجنسية بل ولا يعوقها من الشعور بالنشوة الجنسية طالما صحتها العامة جيدة.

وقد قام العالمان ماسترز وجونسون بدراسة ٣٤ امرأة تتراوح أعمارهن بين ٥١ - ٧٨ سنة وتبين أنهن يمارسن القدرة الطبيعية على الشعور والأداء الجنسى دون تغييرات جوهرية.

ومن الأعراض الأخري التى قد تشعر بها المرأة فى هذه السنة نتيجة نقص هرمـون الاسـتـروچين: آلام العظام وتآكل المفـاصل والغـضـاريف وكـذلك نـقص الدورة الدموية فى الجلد والأطراف وكعلاج لجميع هذه الأعراض التى تصاحب هذا النقص الهرمونى يؤخذ هرمون الاستروچين كدواء يعوض المرأة نقص افراز المبـيض من هذا الهـرمـون ولكن أثيـرت بعض التـحـفظات منهـا خطورة الإصـابة بسـرطـان الرحم أو سـرطان الثـدى وإن كـانت الأبحـاث حـتى الآن لم تجـزم بـأن هرمون الاستروچين له علاقة مباشـرة بالإصابة بهذا المرض الخبيث ولكن يجب الملاحظة أيضاً قبل العلاج بهرمون الاستروچين لحالة ووظيفة الكبد وملاحظة الجلطات التى قـد تصـيب الأوردة وبالذات أوردة السـاقين حيث يجب الامـتناع فوراً إذا لم تكن حالة الكبد سليمة.

الشيخوخة فى الرجال



تخـــــتلف ظـاهـرة الشيخوخة فى الرجال اختلافاً جـذرياً عنهـا فى النسـاء فليس هناك عمر تنتهى فيه خصـوبة الرجل. قـد تقل طبـعـاً أعـداد الحـيـوانات المنوية المتكونة فى الخـصـيـة فى سن الخـمـسـين لكن الخصية تستطيع أن تؤدى عـملهـا وتنتج هذه الحـيـوانات المنوية حــتى سـن التــسـعـين وهنـاك العـديد من الأمـثلة التى تؤكـد أن رجـالاً فى الثـمـانينيـات بل وفى التسعينيات استطاعوا أن يتزوجوا وأن ينجبوا أطفالاً أصحاء وإن كان هرمون الذكورة (تستسيرون) يقل بعد بلوغ سن الستينات إلا أنه يفرز بصورة منتظمة من الخصية عكس هرمون الاستروچين الذى لا نجد له أثر يذكر فى النساء بعد

سن الخمسون وأحياناً نجد الرجال فى سن الستين يمرون بمرحلة من الهزال وعدم الانتصاب وفقد الشهية بل والاكتئاب وسبب هذه الظاهرة قد يكون نقص هرمون الذكورة أو بسبب آخر كالأنيميا الحادة أو الإصابة بالأورام الخبيثة للجهاز الهضمى.

أما بالنسبة لفسيولوچيا الجنس فى السمن من الرجال فلقد وجدت التغييرات الآتية:

- يعانى المسن للوصول إلى حالة الانتصاب.
- يكون الانتصاب ضيعفاً.
- لا يحدث القذف فى كل ممارسة
- تقل الرغبة الجنسية (لكنها لا تضيع)

الرغبة الجنسية والشيخوخة

اكتشف العديد من العلماء أن سن اليأس فى المرأة يؤثر على الرغبات الجنسية عندها على الإطلاق وأن النقص فى النشاط الجنسى لهؤلاء الناس سببه الرئيسى هو الرجل الذى يعتقد أن زوجته أصبحت غير قادرة على الممارسة الجنسية بعد انقطاع الدورة.

وفى إحصائية أجراها العالم فيفر ومساعديه سنة ١٩٧٢ لتقييم الرغبات الجنسية فى المسنين من الرجال والنساء حصل علي البيانات الآتية بعد استفتاء ٢٦١ رجلاً و٢٤١ امرأة تتراوح أعمارهم بين ٤٥ - ٧١ سنة.

(١) أكثر من ٧٥٪ من الرجال البالغين (٦٠ - ٧٠) يمارسون الجنس بمعدل مرة كل شهر.

(٢) ٣٧٪ من الرجال البالغين ٦١ - ٦٥ سنة و٢٨٪ من الرجال البالغين ٦٦ - ٧١ يمارسون الجنس مرة كل أسبوع.

(٣) ٦١٪ من النساء البالغات ٦١ - ٦٥ سنة و٧٣٪ من النساء البالغات ٦٦

- ٧١ سنة لا يمارسون الجنس.

(٤) ٦٪ من الرجال فقدوا الرغبة الجنسية.

(٥) ٣٣٪ من النساء فقدن الرغبة الجنسية.

(٦) ٥٠٪ من النساء البالغات ٦٦ - ٧١ سنة فقدن الرغبة الجنسية.

(٧) ١٠٪ من الرجال البالغون ٦٦ - ٧١ سنة فقدوا لرغبة الجنسية بعد استفتاء النساء اللاتى لا يمارسن الجنس كانت الأسباب دائماً مرتبطة بالزواج فقد وجد أن:

١ - ٣٦٪ منهن أرامل

٢ - ٢٠٪ منهن متزوجات من رجال يعانون من الضعف الجنسى.

٣ - ٢٢ ٪ منهن متزوجات من رجال مرضى بأمراض مزمنة.

٤ - ١٢٪ منهن مطلقات.

وعند استفتاء الرجال الذين لا يمارسون الجنس تبين أن:

١ - ٤٠٪ منهم يعانون ضعفاً جنسياً.

٢ - ١٧٪ منهم يعانون من أمراض أخرى تعوق الممارسة.

٣ - ١٤٪ منهم فقدوا الرغبة الجنسية.

ومن خلال هذه الإحصائية يتضح الآتى:

١ - وجوب مراعاة الرغبات الجنسية للمسنين

٢ - توفير أماكن خاصة فى بيوت المسنين للأزواج ليجتمعوا بزوجاتهم على انفراد.

٣ - توفير أطباء متخصصين ونفسانيين لمناقشة مشكلات المسن المرضية والجنسية.

المسن يحتاج إلى الحنان والشعور بالحب



عندما ندرس حياة المسن ويكون لدينا رغبة فى أن نهتم بكافة جوانب الحياة عند المسنين ويجب أن تولى مسألة الحنان والعاطفة والقرب العناية اللازمة كذلك يستوجب مسألة الجنس حذراً خاصاً ووقاية ضرورية لما تشتمل عليه مخاطر وجوانب قد تؤثر سلباً على المسن ومسار حياته وقد يكون التفكير فى البلاد الشرقية مختلفاً عن ذلك فى البلاد الأكثر تحضراً وتقبلاً لعدة مسائل تعتبر غير مقبولة أو مرغوب فيها فى بلادنا هذه وقد جاء فى دراسة للعالمين «ماسترز وجنسون» والعالم «كومفورت» إن الإحساس بالحاجة إلى الجنس يستمر عند تقدم السن طالما أن الصحة العامة عند المتقدم بالسن فى حالة جيدة وقد استنتجا بذلك أنه يجب على المجتمع أن يقدر ويحترم شعور المسنين وحاجتهم النفسية والفسيولوچية وقد درس علماء النفس تفكير المتقدمين بالسن وأجروا تجارب عديدة مع المتقدمين منهم فى السن فلاحظوا الحاجة إلى إبداء الرغبة الجنسية حتى عند أولئك الذين لم يعد عندهم القدرة على الممارسة أما رد الفعل عند العاملين فى المجال الاجتماعى والصحى فإما أن تكون بالنهى والتذمر أو فى أغلب الأحيان بالتهديد والوعيد بالاقتصاص والعقاب ويعامل المسن على أنه طفل سوف يلاقى عقاباً شديداً لأنه أبدى رغبة جنسية.

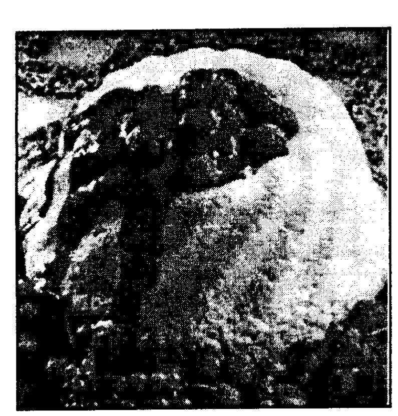
وقد يلام لأنه فى ذلك السن وهو مازال يتصرف كالشبان الأغبياء وبلا تعقل وقد لا يتجاوب المسن مع ذلك النهى والتهديد أو لأنه لا يأبه بالقاء اللوم

عليه ومن واجب العامل الاجتماعى والطبيب درس الرغبة عند أولئك المسنين وعقلته تصرفهم فلا يكون المرء فى تلك الحالة قاضياً متجرداً ليقيم ويحكم بصرامة فى تلك المسائل بل يكون حكمه مقدراً بكل حالة خاصة بانفتاح وذكاء ناظراً إلى المسألة بمنظار طبيعى بعض الشىء ضمن الحدود الأخلاقية والمتعارف عليها فى كل بلد وهنا لك ضرورة كبيرة عند أغلب العاملين فى الحقل الطبى والاجتماعى لدرس ومعرفة طلبات ورغبات المسنين ذلك فى مسألة طرح المسألة والاستفسار عنها من المسن نفسه وقد يرفض بعض العاملين فى الحقل الطبى الخوض فى حوار من يلاقى منه خوفاً أو حياءً زائداً عند المتقدم فى السن ولكن ذلك فى حقيقة الأمر الوحيد لمعرفة الرغبة والشعور عند كل مسن.



ويرفض عدد كبير من أهل المسنين فكرة أن آباءهم وأجدادهم هم مازالوا فى حاجة ماسة إلى الحنان الزائد أو إلى امداد رغبات ونزوات جنسية ويقتنع هؤلاء خطأ أن المتقدمين بالسن لا يشعرون بالعاطفة ولا أحاسيس ورغبات لهم ولذلك فهم يعزلونهم عن من هم فى مثل أعمارهم ولا يعطونهم أجوبة لأسئلتهم وهنا تقع مسئولية كبيرة على العاملين فى الحقل الاجتماعى فى تعليم الناس الآخرين للمسن عن حاجتهم ومتطلباتهم كذلك يتعرفون تماماً على التصرف اللائق والمطلوب من قبل الجميع مثال على ذلك مسك يد المسن لفترة من الزمن والكلام معه بلطف وحنان كذلك فإن حاسة النظر ذات مغزى كبير والتبسم بوجه المسن يعطيه أماناً وشعوراً بالقرب.

التغذية عند المسنين



إن التغذية بالنسبة للإنسان مسألة ضرورية منذ ولادته وفى بلوغه وبعدها فى صباه وكهولته وتقدمه فى السن حتى توافيه المنية وتعتمد صحة الإنسان وقوة بدنه على نوع الطعام والمأكل الذى يتناوله وتختلف الكمية من الغذاء ومحتوياته فى البروتينات والنشويات والوحدات الحرارية التى يحتاج إليها المرء تبعاً لعمره وجنسه ونشاطه وقدرته المادية ويختلف تأقلم الجسم وقدرته فى مواجهة نقص الطعام وإحدى مكوناته بينما نعرف بالتحديد ما يطلبه جسم الإنسان يومياً من وحدات حرارية وكمية الڤيتامين ونسبة كل منها فإن المسألة عند المسنين وبين مسن وآخر مسألة معقدة ومعرفتنا بها قليلة نوعاً ما. وقد أثبتت الدراسات على الإنسان والحيوان أن الاعتقاد بأن الإكثار من الطعام أفضل مسألة خاطئة تماما وبرهنت دراسة على أن الفئران التى أطعمت كمية قليلة من الطعام زاد عمرها بنسبة الضعفين كذلك فإن المناعة عندها والقابلية لتطوير الخلايا السرطانية تقل عند الحيوان الذى لا يملك وزناً إضافياً هو أقل تعرضاً للأمراض كمرض ضغط الدم المرتفع والجلطة فى الدماغ والذبحة القلبية والسكرى وأمراض المفاصل وأثبتت دراسة عبر سنوات محددة أن سمين الوزن والمصاب بالسكر معرض للموت بنسبة أكبر من سليم الجسم ويجب اخضاع المسنين لفحوصات دورية سنوية للتأكيد من صحة غذائهم وعدم وجود نقص من الڤيتامينات أو إحدى المواد الأخرى فى أجسامهم وقد يتعرض المسن لعارض معين لا يعرف سببه قد يكون نقصاً فى إحدى المواد فى جسم وتتم عادة فى الولايات المتحدة عمليات إحصاء روتينية لمعرفة ما يتناوله المسنون يومياً وأسبوعياً وتدرس

الاستمارات وتحلل ويعرف من خلال النتيجة ما ينقص وما يصيب هؤلاء المسنين من أمراض كذلك فإن الفحص ا لطبى ضرورى كقياس الوزن والطول ومحيط الجسم عند الخصر ولشبه الماء فى الجسم ويمكن إعطاء تفسير لكل مظهر من مظاهر التغيير عند المسنين فلون الجلد له معنى وكمية العضل وحجمه له معنى وحدوث الورم والنفخة له معنى آخر كذلك تفيد بعض الفحوصات المخبرية بإرشاد الطبيب إلى نوع الغذاء المطلوب نتيجة للنقص عند المسن.

الحاجة للوحدات الحرارية	الطول	الوزن	العمر	الجنس
٢٠٠٠ - ٢٨٠٠	١٧٨ سم	٧٠ كجم	٥١ - ٧٥ سنة	ذكر
١٦٥٠ - ٢٤٥٠	١٧٨ سم	٧٠ كجم	١ - ٧٥ سنة	انثى

وغالبا ما يكون ما يكون سبب النقص فى المواد عدم تناول الأطعمة المكلفة والتى يحتوى بعضها على المواد المطلوبة للجسم. ويمكن تحديد كمية الأطعمة ونسبتها من البروتينات والمواد الدهنية والنشوية التى يحتاجها المسن فى غذائه اليومى ويمكن تحديد كمية الأملاح والڤيتاميات المطلوبة ويعتبر الحليب واللحم والفاكهة والخضار والحبوب العمود الأساسى للطعام عند المسنين.

السياسة الغذائية عند المسنين

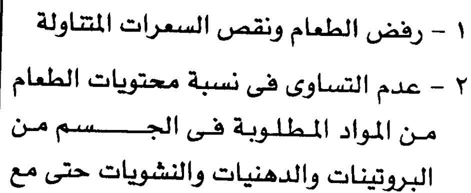
إن وزن الإنسان يعتبر بشكل عام مؤشراً لصحة الشخص العامة ولكنه يعرضنا فى بعض الأحيان إلى الخطأ نظراً للاختلاف بين الناس والمناطق فى الكرة الأرضية بالنسبة للطول والوزن والاعتبارات الاجتماعية ولكن المشكلة تزول عندما نستعين بالمعلومات التى تقرر الوزن لكل طول وسن وقد حددت المنظمة العالمية للصحة تلك المعلومات فى جداول متداولة حول العالم. مشكلة أخرى تبرز عندما نعلم أن نسبة الشحم والدهن تزيد على المسن لتشكل الدهون نسبة كبيرة من وزنهم وقد تكون نسبة المياه عند المسنين زائدة كانت أو ناقصة مشكلة بالنسبة لهم ففى بعض الحالات تشكل المياه الزائدة فى بعض الأعضاء من جسم

المسن نسبة مرتفعة من وزنه وعندما تزول تلك المياه إما بواسطة التوقف عن الشرب والسوائل أو بواسطة الأدوية يبرز نقص الوزن واضحاً وقد لا يولى البعض مسألة اختلاف النظرة إى الوزن عند المتقدمين فى السن اهتماماً ففى الدول الغربية تعتبر ٣ - ٤ كيلو جرامات الزائدة عند المسن عقبة أساسية لصحته بما عكس الدول الشرقية حيث أن أغلب الناس تزيد عشرات الكيلوجرامات لا تعتبر أدنى مشكلة وتبرز عدة مزايا وخصوصيات عند نقص مادة مهمة فى الجسم عند الإنسان وخاصة المسن منهم فالتهاب اللسان شكوى دائمة عند المسنين كذلك ضعف وتغيير لون الجلد وتشققه عند الشفاه وأطراف الفم وقد يسبب النقص فى الفيتامينات الضرورية للجسم ضعفاً بالنظر أو تغييراً فى الأعصاب...إلخ. ولكل عارض حاصل عند المسن تفسير للنقص فى المادة الخاصة وهناك عدة فحوصات مخبرية تساعدنا على التأكد من سلامة المسن وصحته العامة ولكنها مطلقة إلى حد كبير ولذلك فقد اعتمد العلماء على نسبة الكرويات فى الدم والبروتين فى الدم للدلالة على الصحة العامة عند المسنين.

أسباب ضعف التغذية



إن المجال غير مخصص للدخول فى مجال البحث والتفصيل بالأمراض تسبب ضعفاً بالتغذية مثل الكبد والأمراض السرطانية وقصور عمل الكلى والجهاز الهضمى ومنها ما يلى:



١ - رفض الطعام ونقص السعرات المتناولة

٢ - عدم التساوى فى نسبة محتويات الطعام من المواد المطلوبة فى الجسم من البروتينات والدهنيات والنشويات حتى مع

وجود كمية كافية من السكريات.

٣ - كثرة الطعامة عامة

٤ - الخلل فى عميلة المضغ والبلع.

٥ - إن رفض الطعام عند المسن يؤدى إلي أعراض عديدة منها الواضح ومنها غير المنظور فيكون المسن عادة هزيلاً لا يقوى على الحركة ولا على التفكير ولا الكلام ويكون جلده ناشفاً كذلك لسانه وحلقه وتفور العينين وتضعف اليدين والرجلين حتى يبدو أن المسن مريض حقاً وقد يكون سبب رفض الطعام غامضاً بعض الشىء فالمسن الذى قد يكون وحيداً لا يملك الهمة فى أغلب الأحيان للدخول إلى المطبخ وفتح الثلاجة وتسخين الطعام هذا إن كان قد أعده أحد ما له ويفضل المسن علي ذلك البقاء فى مكان جلوسه دافئاً لتناول بعض المأكولات الباردة التى لا تحتاج إلى أعداد ويكون تكوينات هاشة سهلة المضغ وأما البعض الآخر فإن رفضهم الطعام يكون رد فعل مباشر على تقاعدهم ورفض المجتمع لهم على أنهم أعضاء غير فاعلين ولا أهمية لهم وقد تصل ردة الفعل هذه لدرجة يعتقد المسن منها أنه بعمله هذا يعاقب نفسه ومن حوله ويصل إلى مبتغاه فى مفارقة الحياة الصعبة المؤلمة.

٦ - إن عدم التساوى فى نسبة المواد الضرورية الموجودة فى طعام المسنين قد يؤدى فى بعض الأحيان إلى سوء التغذية حتى وإن كان وزن المتقدم فى السن معقولاً بالنسبة إلى عمره وقد تكون قلة البروتينات مثلاً فى الطعام المتناول معوضته بالمواد الدهنية والنشوية والكحول ولكنها فى أغلب الأحيان تؤدى إلى نقص فى الحوامض الأمينية التى يحتاجها الجسم لنمو أعضائه وبقائها سليمة.

وفى حال فقدان تلك المواد المهمة من الجسم تسبب ضعفاً وركاكة فى البنية الجسدية فمع أن السن لم يعد يحتاج إلى كمية كبيرة من المواد الأساسية لأن حركته قد خفت ونشاطه قد ضعف فإن الأعضاء النشيطة كالقلب والدماغ والكلى والعضلات تحتاج إلى الإمداد الدائم لتستمر وتعمل بانتظام وقد ذكرنا

أن بعض الأشخاص قد يحصلون على كمية مقبولة من السعرات الحرارية إما من الكحول أو النشويات مثلاً ولكنها تفتقد إلى المواد الأخرى الضرورية ومسألة الكحول مألوفة جداً فى الدول الغربية أكثر منها فى الدول النامية ويعتمد المسنون هناك فى غذائهم على المواد الكحولية فيأخذون كل السعرات الضرورية منها وبذلك ينشأ نقص كبير الفيتامينات والأحماض الأمينية والدهنية ويعتبر بعض العاملين فى الحقل الطبى والغذائى أن إعطاء المسنين المواد المهمة للجسم بواسطة الحبوب والأدوية قد يغنى عن الطعام المتنوع والذى يحتوى تلك المواد وذلك هو التفكير فى الطب الفرنسى وفى أوروبا الشرقية حيث إن الفيتامينات والمواد الأساسية الأخرى تعطى لأكثر المرضى وخاصة المسنين غير أن الطب الغربى وخاصة الأمريكى يعتمد بشكل أكبر على الطعام والمغزى من خاصة دون إعطاء الحبوب الغالية فى أغلب الأحيان والتى لاتحتوى على تلك الموجودة فى الخضار واللحم والفاكهة الطازجة غير أن تلك الأدوية تصبح ضرورة حتمية عندما لا يستطيع المسن تناول الأغذية بانتظام.

– إن السمنة وزيادة الوزن عند المسنين مشكلة لا تقل أهمية عن نقص الوزن. وتشكل السمنة حالياً فى الولايات المتحدة مشكلة ذات حجم كبير كذلك فإنها فى ارتفاع مستمر فى الدول النامية والتى تعتمد فيها الناس على المواد القليلة الغذاء وفى نفس الوقت تؤدى إلى زيادة وارتفاع فى الوزن ومن المعروف أن السمنة تؤدى إلى أمراض عديدة وتساعد فى تطورها كأمراض القلب وخشونة المفاصل وقد اعتقد أن الإنسان السمين له صحة قوية وأثبت العلم الحديث عكس ذلك تماماً فالنحيف حسب دراسة قديمة فى الولايات المتحدة يعيش عمراً أطول من الزمن وخلال حياته يعانى أقل مما يعانيه البدين.

لماذا يسمن المسنون؟

سؤال نسأله دائماً لماذا يسمى المسنون ولا يستطيعون تخفيض وزنهم حتى وإن حاولوا ذلك؟ إن للطعام لذة فطرية وجدت عند الإنسان منذ بدء الخليقة وعند تقدم السن قد لا يجد المسن متعة فى الحياة إلا الطعام فهو لم يعد مهتماً

لا بالسفر ولا بالنساء ولم يعد يهمه مظهره الخارجي حتى ولو زاد وزنه عشرين كيلوجرام وعندما تصبح هذه الزيادة قطعة من المسن لا يستطيع التخلص منها فهو لا يمارس أى رياضة تحد من زيادة السعرات فى جسمه ولا يستطيع أن يخفف من أكله لأنه اعتاده منذ مدة ولأن غالباً الأطعمة السهلة الذى يقوم بتحضيرها تحتوى على مواد نشوية ودهنية تساعد على زيادة وزنه.

عمليات المضغ والبلع

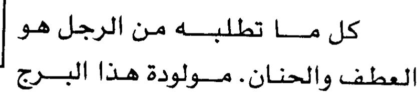


إن بعض المسنين يلاقون صعوبة بالغة فى عملية المضغ والبلع ولذلك فهم يفضلون عدم تناول الأطعمة حتى ولو شعروا ببعض الجوع فالألم الصادر من تلك العمليتين قد يطغى على جوعهم ويجعل حياتهم بؤساً وقبل الدخول فى البحث فى أسباب ومشاكل عمليتا البلع والمضغ نذكر بعملية المضغ إن مضغ الطعام هو الحادث الأول فى عملية الهضم وإن لم تبدأ السلسلة بحلقة جيدة فإن النهاية تكون فشلاً.

استراحة الشيخوخة

مواليد برج الحوت

١٩ فبراير - ٢٠ مارس



المرأة مولودة هذا البرج يمكنها أن تكون أكثر جاذبية واستقلالاً ومع ذلك فهى تحتاج أكثر من غيرها إلى الرعاية والاهتمام..

تشعر بالحاجة الماسة إلى من يكملها أو من يعطيها وتعطيه. لا ترغب فى التسلط ولا هى كثيرة الطلبات لأنها حريصة على الاتكال على نفسها فى معظم المجالات توفر لك الراحة التامة والطمأنينة الكاملة ولا تزعج خاطرك بأى شىء مهما كان تافهاً.

كل ما تطلبه من الرجل هو العطف والحنان. مولودة هذا البرج ضعيفة ولكنها حينما تحب فهى لا تتوانى أن تقاسمك المشاكل واللحظات الحرجة.

المرأة الحوت لا تحب المشاكل وتبتعد عن الضجيج حلوة الحديث وقليلة الكلام.

لا تضع اللوم على غيرها فى كل عمل فاشل.

تكره الرجل الكسول وتبتعد عنه لأنها تعتقد أنها لا تستحقه قلما تتقبل النقد والتصرفات العصبية وفى هذه الحالة يكون رد فعلها قاسياً.



المرأة الحوت يجب أن تبتعد عن المناكفات لئلا تتصرف إلى تعاطى الممنوعات.

لا تخلو من الحيلة والدهاء وقد تضطر أحياناص إلى المراوغة البيضاء للوصول إلى هدفها.

توظف ذكاءها إلى اخفاء نقاط الضعف فيها.

- لا تجيد فن التوفير ولكن إياك أن تجرح شعورها فى هذه الناحية.

- مياله إلى الحزن ولذا تشعر بالحاجة إلى من تسند رأسها إليه.

الرجل:

مولود هذا البرج كثير التأملات والزحلام وقد تمر المياه من تحت قدميه بسهولة كثير التصورات والتكهنات ولا تتجاوبين معه إلا إذا كنت من هواة الخيال والغرائب.

الرجل الحوت:

حظه يفلق الحجر ولا يجيد اقتناص الفرص وإذا ما صمم على بلوغ هدف لابد من أن يحصل عليه.

يتميز بالهدوء قلما يثور ونادراً ما يتدخل فى شئون لا تعنيه.

هو بحاجة لمن يتفهم شخصيته ويتجاوب معه لا يحفل بالتودد إلى النساء وإذا ما رغب فى اجتذاب امرأة تحول إلى دونچوان.

الرجل الحوت فى شيخوخته لا يعترف بالسن ويظل محتفظاً بوسامته وخفة ظله ويكون محط إعجاب الجنس اللطيف.

يرفض اطلاق الأحكام علي الناس أو الإدلاء برأيه فى مسألة قبل أن يحللها ويفهمها.

يمكنك أن تضعى ثقتك به وتلجأى إليه.

قد يضحى بصحته ووقته لتوفير السعادة لك وحل مشاكلك ولا يمتنع عن الاصغاء إليك ولا هو يتلكأ عن طلب نصيحتك فى الأوقات الحرجة. يحفظ

السر فلا يبوح به يتكلم بهدوء ويفكر بهدوء وهو مهما عاشر الناس لا يرتاح إلا إلى زوجته الأولى.

كلام كبير

يتميز الشخص المتقدم فى السن بصفات تشريحية تختلف كل الاختلاف عما يتميز به الشخص الذى لايزال فى مرحلة الشباب أو الذى لايزال فى مرحلة النضج ورأينا أن تقدم الإنسان فى العمر لا يعنى بالضرورة أن يمرض أو أن يعيش فى متاعب.

ومع ذلك فإن الشيخ يسير فى طريق المرض بصورة أسهل مما كان يحدث له وهو شاب إن الأمراض التى يتعرض لها هى نفسها التى يتعرض لها الشباب إلا أنها تتخذ مظهراً خاصاً.

أمراض القلب والأوعية

هذه الأمراض التى كثيراً ما يصاب بها المتقدمون فى العمر لها علاقة إلى حد ما بالتدهور الذى يصيب الدورة الدموية وإلى جانب ذلك تسهم فى ظهور هذه الأمراض عوامل التسمم مثل تسمم النيكوتين والكحول أو تصلب الشرايين وهناك أمراض تلاحظ بكثرة فى مرحلة الكهولة تضيب القلب ويترتب عليها انخفاض في مقدار الأكسجين وبالتالى إرهاق يطرأ على القلب إن مثل هذه الأمراض قد تكون سببا فى الإصابة بالذبحة الصدرية إلا أنها كثيراً ما تحدث متاعب موضوعية مثل تغيير معدل دقات القلب أو الإرهاق الذى يصيبه لدى أى نشاط أو اضطرابه وهناك ظاهرة أخرى هى ميل ضغط الدم إلى الارتفاع حتى سن ٦٥ عاماً وبعد ذلك يعمد إلى الاستقرار إن زيادة هذا الضغط يمكن اعتباره فسيولوچياً متى ظل فى حدود معتدلة تتحملها أجهزة الجسم (الضغط الأقصى ١٥٠ - ١٧٠ مم من الزئبق والحد الأدنى ١٠٠مم) ولما كانت الشرايين تصبح أكثر صلابة وبالتالى أقل مرونة فإن الدم لكى يصل إلى المناطق البعيدة لابد أن يدفع بقوة ومن هنا كانت زيادة الضغط لدى الشيوخ.

أمراض الشعب والرئتين

ويتعرض الجهاز التنفسى بدوره لنوع من التصلب إذ يقل تمدد الرئتين ويصبح التنفس سطحياً ويكاد الصدر لا يتحرك وهنا يلاحظ ضيق الشرايين ونتيجة لذلك يقل اختلاط الأكسچين بالدم الذى لا يحمل سوى نسبة صغيرة منه إلى أنسجة الجسم فتتجم عن ذلك زيادة ترسب الفضلات ونواتج التحلل والتسمم ويساعد انخفاض قدرة وظائف الجهاز التنفسى بعد ذلك على نشوء أمراض الشعب الرئوية التى تكثر لدى التعرض للبرد وتخف إلى حد ما فى الجو الدافئ ومن تلك الأمراض السعال المستمر والأزمة الصدرية وصعوبة الأزمات الليلة والمعروف أن هناك علاقة تبادلية بين أجهزة القلب وأجهزة التنفس الأمر الذى يجعل الواحدة تؤثر فى الأخرى.

أمراض الجهاز الهضمى والجهاز البولى

يصاب المتقدم فى السن بأمراض معينة فى الجهاز الهضمى ولكنه يعانى من حالته العامة فتكثر إصابته بالإمساك والتسمم الغذائى والأمراض الباطنية بمتاعبها المختلفة ويتعرض الجهاز البولى بدوره لمتاعب جمة مقرونة بمضايقات فى الكلى وفى الحالب ويتبول المسن كثيراً وبكميات كبيرة حتى فى الليل وذلك لانخفاض قدرة الكلية على تركيز البول وكثيراً ما يصاب الرجال المتقدمون فى السن بتضخم فى البروستاتا وهو تضخم وإن كان فسيولوچياً فى بعض الأحيان إلا أنه قد يتحول إلى مرض عضوى مع ما يترب على ذلك من متاعب لاتزول بعملية جراحية.

أمراض العظام والمفاصل

يتعرض المتقدمون فى السن نتيجة لضعف عظامهم.. لإصابتهم بسهولة بكسور فيها كما أن الشفاء من هذه الكسور يكون بطيئاً للغاية نظراً لصعوبة التئامها وقد يصبح هذا الالتئام مشكلة كبيرة.

وحتى بدون أن يصاب الشيخ بكسر فى عظامه فإن حالة هذه العظام تتدهور إلى حد الإصابة بلين العظام أو بنقص خطير فى الكالسيوم فى الهيكل العظمى الذى يصبح فى حالة عجز كامل عن القيام بوظيفته كدعامة للجسم وفى هذه الحالة يتعين العلاج بأساس من ڤيتامينات أ ، د وبالأملاح المعدنية (الكالسيوم والفسوفور وبالهرمونات (أندوچين للرجال واستروچين للنساء).

وهناك مرض آخر يأتى مع الشيخوخة ويصيب العظام ألا وهو مرض (باچت) الذى يحدث إصابات عكسية تماماً للين العظام فتصبح جافة للغاية وقد تفقد مرونتها تماماً.

ومفاصل الشيوخ تصاب إلى حد ما بشىء من التيبس وهو ما يعرف بتشوه المفاصل الذى يعوق حركتها ويسبب للعظام آلاماً حادة.

أمراض العين والأذن والجلد

ومن بين الأمراض الشائعة فى الشيخ والذى يصاب بها حوالى ٧٥٪ منهم الكاتاراكتا أى الإعتام الذى تعانى منه عدسة العين أما العلاج الوحيد من هذا المرض فهو الجراحة ويصاب الشيوخ كذلك بمرض الجلوكوما الذى يحدث نتيجة لزيادة السائل المائى داخل العين ويتطلب علاجاً سريعاً لإنقاذ عصب الإبصار والشبكية.

أمراض الفم والأسنان

عندما يفقد المسن عدداً من أسنانه تصبح عملية المضغ والتغذية عموماً أصعب بالنسبة لهم وللاخرين ويتعرض الفم لعملية انجراف عبر السنوات مع قلة الحركة وعندما تقل نسبة الكالسيوم فى الجسم ويضعف الفم وتبدأ الأسنان بالحركة وتسهيل عملية زوالها مقترنة بالتهاب من حولها ويمكن تفادى ذلك بواسطة أخذ كمية من الكالسيوم ومن الطبيعى أن المثابرة على تنظيف الأسنان مرتان فى اليوم يحافظ على حياتها مدة أطول.

السكرى

يعتبر من الأمراض التى يمكن للإنسان أن يعايشه عمراً طويلاً ويمكن السيطرة على السكرى فى أغلب الأحيان إذا استطاع المرء التحكم بالأطعمة ونوعيتها ونسبة احتوائها على مادة السكر والنشويات المختلفة وأما مشكلة السكرى عند المسنين فهى أكبر حجماً فالمسن يعتمد على غيره فى أغلب الأحيان فى تحضير الطعام وإعداده من قبل المسن نفسه فإنها لا تتوافق مع نسبة النشويات المطلوبة والأطعمة السهلة التحضير والمضغ قد تحتوى على كمية أكبر من المواد النشوية ونلفت النظر أن كثرة الطهى قد تسبب فقداناً للفيتامينات والأملاح فى الغذاء. والمواد الليفية مفيدة للمسن الذى يعانى من السكرى فهى لا تحتوى على نشويات ولا تؤدى إلى نسبة مرتفعة فى الجلوكوز فى الجسم.

الأمراض السرطانية

إن قدرة الأطعمة على التأثير فى نسبة حدوث الأمراض السرطانية أو االتغير فى سرعة نموها مسألة قيد البحث والتدقيق حالياً فبعض الأطعمة تساعد على نمو الخلايا بسرعة غير عادية وهذه هى الميزة للخلايا السرطانية، التى تتكاثر بنسبة فوق المعتادة. وتختلف قدرة بعض الأطعمة والمواد فيها على إمكانية تغير المناعة عند المسنين أو إحداث خلل الخلايا المدافعة فتؤدى إلى

أمراض سرطانية ويعتبر سرطان الثدى والبروستاتا والجهاز الهضمى والمسالك البولية من الأنواع التى يعتمد فى حدوثها وتطورها مع الأطعمة المتناولة ونوعيتها ولن ندخل فى تفاصيل الأطعمة التى يمكن أن تؤدى إلى مرض خبيث ولكن عموماً فإن المعلبات والمواد الحارة والمواد الحافظة لها قابلية لإحداث السرطان.

حدوث السرطان

٥٠٠ حالة وفاة فوق ٧٠ سنة

العدد	نوع السرطان
٨٢	الأمعاء الغليظة
٥٤	المعدة
٤١	الرئة
٩٣	البروستات
٢٤	المبولة
١٨	البلعوم
١٢	الثدى
١١٢	غيره

التمارين الجسدية للمسنين

تبرهن الدراسات الطبية أن القوة الجسدية على جميع المستويات (الخلايا - الأعضاء - الأجهزة) تضعف عند تقدم السن ففى جهاز الدورة الدموية يضعف القلق عند المسنين ونسبة الضعف هى ٨٪ بين كل عشرة ويرتفع ضغط الدم بسب ترسب المواد الدهنية فى الشرايين الفرعية وشرايين القلب وأما

عضلات الجسم فإن قوتها هى الأخرى تضعف مع تقدم السن ونسة ضعفها من ٣ : ٥٪ كل عشر سنوات.

كل هذه الانحدارات من القوى الجسدية تؤدى إلى نقص فى نسبة الأكسچين وكميته فى الدورة الدموية وبدورها تخطى كل الأجهزة العاملة فى الجسم كالدماغ والكلى والكبد بكمية أقل من الأكسچين ويمكن أن تساعد الجسم فى المحافظة على الحركة بممارسة الأعمال اليومية بواسطة ممارسة نوع من الرياضة الجسمية وقد يقتصر ذلك على تحريك الأرجل فى السرير عند بعض المسنين ويجب التأكد أولاً من عدم وجود مرض معين لكى يستطيع المسن ممارسة نوع معين من الرياضة الجسدية ولكن ذلك يجب أن يكون مقترناً بفحص طبى روتينى دورى كل ٦ أشهر أو سنة وتعتبر التمارين الرياضية فى العمر ما بين ٦٠ - ٧٠ سنة عند الأصحاء ومن المسنين كتلك عند من هم أصغر سناً لكن بعد ذلك العمر ترتفع نسبة الخطورة وإمكانية حدوث مشاكل صحية فى ممارسة التمارين المتعبة نظراً لإمكانية وجود مرض فى القلب بلا أى أعراض.

وأما بالنسبة للمسنين الذين أصابهم نوع من المرض وخفض من قوتهم الجسدية وقدرتهم على الحركة فإن رأى العاملين كاثر واكميوم فإنهم يمرون فى ثلاث مراحل من الشفاء وتبدأ المرحلة الأولى بإطعامهم أنفسهم والشعور بالحاجة إلى الخروج وبعدها المرحلة المتضعفة بالحركة البسيطة ودخول الحمام والمرحلة الثالثة يستطيع المسن اللبس وأخذ الحمام والاغتسال منفرداً ويحتاج المسن فى تلك الفترات إلى نوعين من الدعم والمساعدة الدعم المعنوى الذى يتلقاه من الطبيب والمجتمع حوله والدعم الطبيعى الذى يجدد من نشاطه ويحدد قدرته المستقبلية على الحركة والعودة إلى الحالة الطبيعية.

الحوادث التى يتعرض لها المسنون



يعتبر الموت بالحوادث المختلفة عند المسنين فوق ٧٥ سنة سادس أكبر سبب رئيسى فى الولايات المتحدة وتحدث ٤٣٪ من تلك الحوادث ضمن المنزل و٢٢٪ فى الشوارع و٣٧٪ فى الأماكن العامة و٤٪ خلال العمل وقد تختلف تلك النسب فى الغرب عن الدول فى الشرق غير أنها فى جوهرها تكون متشابهة ففى الدولة المتحضرة ترتفع نسبة الموت فى المنزل حيث المسن متفرداً من غير مساعدة ورقيب وفى الدول النامية يرافق المسنون أفراد أهلهم ويمنعون عنهم المشاكل والحوادث.

وتسبب الحوادث عند المتقدمين فى السن تعقيدات كثيرة تؤدى بهم إلى الموت والمسنون هم الأكثر تعرضاً للحوادث وأسباب ذلك عديدة أهمها عملية التقدم فى العمر بحد ذاتها وضعف الأجهزة عامة والأمراض المزمنة وضعف المناعة وكذلك بعض الأدوية التى تحدث دواراً أو انخفاضاً يؤدى فى بعض الأحيان إلى السقوط.

الوقوع

من العوامل التى تتأثر عند تقدم السن القدرة على الموازنة فى الحركة والاعتدال وسبب ذلك ضعف فى الأذن الداخلية أو النخاع الشوكى الذى يتأثر سلباً عند تقدم السن فيؤدى ذلك إلى تساقط مستمر باختلاف صغار السن الذين يتداركون الأمر بالسرعة اللازمة فيتغاضون الوقوع.. ودوار الرأس عند المسنين شىء معهود ودائم الحصول وأسبابه عديدة منها الوقوع المفاجئ الذى يقلل من نسبة الدم إلى الدماغ فينساب الدم إلى الأعضاء السفلى باتجاه

الجاذبية وسبب آخر مهم هو الضغط أو ثنى الرقبة أو انعطاف الرأس أو الجسم المفاجئ.

ومن الأسباب الأخرى الخارجية التى تعرض المتقدمين بالسن لحوادث الوقوع وجود أشياء غير متوقعة على الأرض فالأطفال يتركون ألعابهم على الأرض والشباب أدواتهم وأشياءهم الكثيرة هنا وهناك وثنى السجاد والمواد المزحلقة على الأرض كل ذلك قد يكون عاملاً فى تعثر المسن الذى لا يجد نفسه إلا وقد سقط ولا حول له ولا قوة كذلك عند نزول السلالم فإن حافة الدرج قد لا تكون فى أكثر الأحيان متوازية مع انتهاء الدرجات يفطن المسن أن آخر درجة قد انتهت ويؤدى ذلك إلى وقوع مفاجئ ومؤلم ويجب عادة أن تكون حافظة الدرجة مرافقة للدرجات وتنتهى بعد انتهاء السلم.

الحريق:

إن نسبة حدوث الحريق والاحتراق عند المسنين بحاجة منا إلى اهتمام كبير فضعف النظر عند المسنين وعدم قدرتهم على المحافظة على استوائهم خلال الوقوف أو المشى أو حتى ضعف ذاكرتهم قد يؤدى إلى حدوث مالا نحب ونرضى وقد يظن المسن أن الوقوف قرب النار أو حتى الجلوس عندها شىء محبب يبعد عنه البرد وشدته ولكن نظره وحاسته قد تساعداه على الإدراك أن ملابسه قد اقتربت من النار وبدأت ألسنة اللهب تتصاعد إلى كل جسده كذلك مسألة التدخين بالقرب من الغاز أو فى السرير أو ارتداء الثياب الفضفاضة الشديدة الاشتعال كلها عوامل تسهل حدوث حريق قد يؤدى بحياة المسن أو الناس من حوله هنا يجب علينا اتباع عدد من الارشادات الوقائية واعتماد وسائل أكثر زماناً لكى يستعملها المتقدمون فى السن ومثال على ذلك اعتماد الكرسى المتحرك داخل المنزل والمرجيحة وخلال الاستحمام كذلك استعمال أجهزة مانعة للحريق ومقاومة له فى الثياب والملابس والفرش المنزلى حتى إن أغلب الآلات المستعملة يجب أن تزود بجهاز أمان ضد الحريق.

الغز والإختناق

يفقد المسن نسبة كبيرة من حاسة الشم فلا يعود قادراً على التمييز بين كافة الروائح وقد يكون تسرب الغاز فى أحد أرجاء المنزل سبباً فى موت المسن أو الأطفال من دون معرفة أحد وقد اقترح العلماء المتخصصون فى مكافحة الحريق إحداث رائحة قوية للغاز تكون كافية لتحدث أثراً واضحاً ما إن يبدأ تسرب الغاز فيلفت انتباه المسن له وفى مجال آخر زودت عدد من الشركات منتجاتها بأجهزة توقف تدفق الغاز ما أن تنطفئ شعلة النار.

الدواء والكارثة

إن الحوادث الناجمة عن تناول جرحة كبيرة من دواء ما أو أخذ دواء آخر بدل الدواء المطلوب تكون سبباً فى موت عدد غير قليل من المسنين، فالمسنون ينسون فى بعض الأحيان موعد أخذ أدويتهم وفى البعض الآخر ينسون إن كانوا قد تناولوها فعلاً فيعيدون الجرعة مرات ومرات ويسبب ذلك ارتفاعاً فى نسبة الدواء فى الجسم يكون سبباً لموتهم المحقق ويجب عادة رمى كافة الأدوية التى لا يستعملها المسن فى علاجه اليومى وتوضع علامة بأحرف كبيرة على كل علبة دواء وكيفية وساعة استعماله كذلك فإن مكان حفظ الأدوية فى موضع جيد الإضاءة حيث تبدو الكتابة جلية للمسن وطبعاً بعيداً عن متناول الصغار.

الحوادث فى المصحات والمستشفيات

إن الوقوع بدون سبب واضح وسبب ظاهرى وبارز هو من الأسباب الرئيسية عند المتقدمين فى السن فى المصحات وقد نعتقد فعلاً أن المصحة والمستشفى هو المكان المثالى والأكثر أماناً للمسن حيث لا حوادث ولا تعقيدات ولكن الأكثر صراحة أن المستشفى ملئ بكافة أنواع المواد السامة والقاتلة والشديدة الاستعمال والالتهاب فالأدوية من حول المسن خطر والمرضى الآخرين خطرة والأكسجين فى الغرف خطر والزوار أيضاً خطرون.

ويخضع المسن فى المستشفى عندما يتعرض لحادث ما لتحقيق دقيق يكتب

بطريقة واضحة ويدقق به من قبل مراقب عام ويسلم بعد ذلك إلى المسئول الإدارى والصحى فيها ومن الحوادث المتعددة فى المستشفيات والمصحات الانزلاق على الأرض فالنظافة ضرورية حتماً ومسح الأرض بالسوائل اللزجة وتصهيرها يجعلانها أكثر قابلية للانزلاق، كذلك الوقوع من السرير وغالباً ما لا يكون المسن متعوداً على النوم فى السرير على شرط أن يكون مرتفعاً عن الأرض وقد يكون السرير مزدوجاً بحافتيه لكل جنب فما يميل بعض الشىء حتى ينقلب على الأرض. أما انفجار الغاز والأكسجين القاتل والمساعد للاحتراق داخل الغرف فهو شىء معهود لذلك يمنع منعاً باتاً عادة التدخين داخل الغرف كذلك اشعال كافة أنواع الفحم والدفايات التى تعمل على الغاز وأما الكهرباء فيجب عادة إبراز كمية الكهرباء ونوعيتها ونوع الآلات التى يمكن استعمالها فى كل فيشة فى الحائط وأما الأدوية التى غالباً ما تنتشر فى المستشفى فى كل مكان يجب على الممرضة ألا تخلط بينها ولا تقدم الدواء فى نفس الوقت أى شخصين فى الغرفة الواحدة ويمكن تفادى أغلب تلك الحوادث إن لم نقل كلها باتباع الإرشادات البديهية والخاصة لكل مصحة أو مستشفى والانتباه الزائد إلى المسنين من قبل الطبيب والممرضة والعامل الاجتماعى ذو فائدة عظيمة ولكل دوره فى تفادى حدوث مشاكل وحوادث غير متوقعة وغير محببة فالطبيب يهتم بسوء التغذية وضعف الدم والقلب والعظم ولا يتجاهل البيئة الصحية فى الغرف والممرات والطعام والزوار والممرضة بدورها تهتم بالأدوية وكيفية إعطائها للمرضى والابتعاد عن غيرها كذلك نظافة المرضى العامة وطعامهم وسلامتهم الجسدية والعضوية كل هذا بجانب الوسائل الوقائية كرفع حافة السرير عند النوم واستخدام الكرسى المتحرك فى التنقل والمرحاض والاستحمام إلى عدم التدخين وخفض عدد الزوار والمشاكل بين المرضى أنفسهم.

برغم كل الجهود التى تتبع فى أفضل المصحات والمستشفيات فى العالم فإن الحوادث دائمة الحصول وكلما أصبحت الخدمات الصحية والتقنية العلمية متقدمة أكثر كلما زادت إمكانية حدوث هذه الحوادث ويقال هذا الكلام بتحفظ

لأن هناك اختلاف كبير بين بلد وآخر ومستشفى وآخر ضمن البلد الواحد ولا يجب أن يثنى ذلك عن العمل الدائم فى سبيل التقدم لخدمة المسن.

والعمليات الجراحية للمسنين

قد يحتاج المسن إلى عملية جراحية ما عند تقدمه فى السن وقد تكون تلك العملية لاستئصال ورم فى الجسد أو إزالة عدسة من العين بسبب الماء الأزرق. وقد يحتاج المسن بسبب حادث أو إصابة فى حين آخر إلى اجراء عملية مستعجلة ولاجراء مثل هذه العمليات كبيرة كانت أو صغيرة يحتاج الجراح إلى الاستعانة بطبيب البنج لاجراء عملية التخدير وكل المسنين يخافون من الألم ويطلبون من طبيب البنج ألا يحسوا بأى وجع وقد يحتاج المسن إلى بنج كلى فى معظم ا لأحيان ويعتبر البنج العام عند المتقدمين فى السن إحدى الخطوات الأكثر خطورة فى تلك العمليات الجراحية ويفارق الحياة عدد كبير منهم بمجرد خضوعه لعملية التخدير أو عند المحاولة بنزع أنبوبة التنفس من القصبة الهوائية وتساعد عدة عوامل على تخفيف الخطر الناجم عن عملية التخدير. فالمسن الذى لا يدخن أفضل وأكبر أملاً لكى يخرج من العملية حياً. كذلك فإن الضغط المنخفض والمعقول أفضل من ذلك المرتفع إلى ما هناك من أمور طبية ليست فى مجال حديثنا وتختلف طريقة التخدير عند المسن فهو بحاجة إلى عناية ودقة أكبر خلال العملية الجراحية وقد يقرر الطبيب البنج أن يستعمل مخدراً موضعياً بدلاً من إعطاء بنج كلى إن أمكن ذلك وتعتبر أى دقيقة بعد العملية الجراحية نصراً فى حياة المسن.

وإذا أردنا الخوض فى المصاعب التى تنجم عن الحاجة إلى اجراء جراحة مستعجلة أو عادية فإنما نجد الآتى:

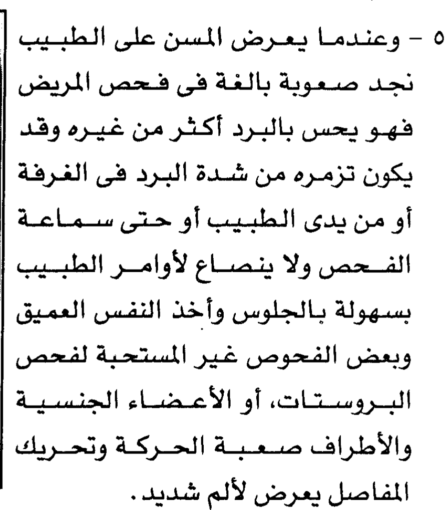
١ - أن المتقدم فى السن يعانى من ضعف فى السمع والنظر وغيرها من الحواس حيث لا يستطيع أن يعبر عما يحس به دائماً وحتى إن استطاع ذلك فهو غير قادر فى أكثر الأحيان على اتخاذ القرار المناسب لجهة اجراء العملية

الجراحية أو التصريح الخطأ بذلك.

٢ - ويعانى المسن من الألم أكثر من الشاب النشيط لذلك فهو يخشى من العملية الجراحية أو أن يحس بالوجع فى وقت من الأوقات وحتى بعد تأكيد الطبيب بأن البنج العام لن يجعله يحس بأى ألم فإن المسن يفضل عدم الدخول إلى غرفة العمليات.

٣ - ولا يستطيع أن يحدد تماماً مصدر الألم أو أن يشرح طبيعته ونوعيته وبذلك تصبح الأمور أكثر تعقيداً ويحتاج إلى فحوصات وتحاليل وأشعة أكثر تكلفة من أشعة الشباب.

٤ - ويعتبر البعض أن المتقدمين فى السن مصابون بالضعف والوهن وقد شارفوا على النهاية ولذلك لا يستجعلون إدخالهم إلى المستشفى أو لا يهتمون حتى بعرضهم على الطبيب إلى أن يصل المسن إلى درجة من المرض يصبح فيها وضعه صعباً وإمكانية علاجه مستحيلاً فلا يعوذ يجدى معه لا دواء ولا علاج.





٥ - وعندما يعرض المسن على الطبيب نجد صعوبة بالغة فى فحص المريض فهو يحس بالبرد أكثر من غيره وقد يكون تزمره من شدة البرد فى الغرفة أو من يدى الطبيب أو حتى سماعة الفحص ولا ينصاع لأوامر الطبيب بسهولة بالجلوس وأخذ النفس العميق وبعض الفحوص غير المستحبة لفحص البروستات، أو الأعضاء الجنسية والأطراف صعبة الحركة وتحريك المفاصل يعرض لألم شديد.

٦ - إن التقدم فى حد ذاته يزيد من إمكانية وجود مرض آخر غير ظاهر فى وقت حدوث الأزمة التى جعلت المسن يراجع طبيبه، ومثال ذلك المسن الذى يعانى من جفاف شرايين جسمه عامة وقلبه خاصة ويحتاج بعض هؤلاء إلى جراحة عملية جراحية لاستبدال الشرايين المريضة بأخرى من جزء آخر من الجسم ويدور نقاش دائماً حول تلك المسألة عند المتقدمين فى السن فهل ستفيد تلك العملية الصعبة ويعيش المسن بنتائج العملية الباهرة مدة من الزمن أم أنه سوف يفارق الحياة من سرطان فى مكان آخر من بطنه أو بروستاتته ويعتبر بعض الخبراء الصحيين أن اجراء عملية ضخمة كإبدال الشرايين القلبية المسدودة بالأعضاء الأخرى فى الجسم قد لا تساعد فى حال حدوث حادث ما خلال العملية أو حتى بعدها وينهار جسد المسن عضواء بعد آخر وأما العمليات الطارئة التى قد يحتاج إليها المسن بعد إصابته فى حادث سيارة أو اصطدام أو وقوع والتى يشكل خطراً مباشراً على حياة المسن فى حالة عدم اجرائها فتكون سبباً رئيسياً فى موته إذا لم تجد له فهى دائمة الحدوث ويجب على الطبيب أخذ الحذر ومشاورات مع طبيب البنج والجهاز الهضمى والدماغ وجميع الأطباء المتخصصين حتى لا يقع المحذور ويموت المريض المسن بأى غلطة من هذه الأمراض أما العمليات التى يمكن أن تؤجل إلى حين آخر يمكن إجراء بعض الفحوصات للتأكد من سلامة القلب والرئتين قبل إجراء العملية فهى عديدة أيضاً وتختلف الخلفية الطبية بين مسن وآخر وقد تكون أسباب تلك العمليات استئصال ورم من المعدة أو الثدى أو الدماغ أو إعادة تنظيم حركة مفصل أو وضع مفصل معدنى آخر كذلك عمليات الفتاق بأنواعه وغيرها من عمليات جراحية تفوق المئة وتشير الدراسات أنه فى الولايات المتحدة٠ الأمريكية أن معدل الأيام التى يقضيها الشاب المتوسط العمر فى المستشفى لاجراء عملية جراحية عادة تكون ٧ أيام فقط بينما فى المسن إلى ١١ يوماً والسبب فى ذلك متعدد طبعاً فالمسن بحاجة لفترة أكبر فى المستشفى لأن جرحهم بحاجة لوقت أطول

ليلتحم ويشفى كذلك فإن إمكانية حدوث التهابات ومشاكل أخرى تظهر بعد العملية تطيل فترة بقاء المسن فى المستشفى.

ومن المشاكل التى يتعرض لها المسنون بعد عملياتهم الجراحية سوء التغذية وضعف الجسم العام وعدم القدرة على المشى وعدم القدرة على التبول كل هذه الأمور تزداد تعقيداً وتؤدى إلى التهابات وركود فى جسم المسن.

التهاب المفاصل (الروماتيزم)

مرض دارج بين كبار السن ومن أعراضه جمود وصعوبة تحريك مفاصل الأطراف والأصابع ويوجد عدة أنواع من التهاب المفاصل ولكل نوع سبب ويصاب كل شخص فى سن الخمسين تقريباً بجمود بسيط فى الأطراف نيتجة لتقدم السن ولكن لحسن الحظ أن ذلك لا يعوق الحركة وهناك نوع آخر من التهاب المفاصل يصيب النساء أكثر من الرجال فى السن ما بين ٢٠ - ٤٠ سنة وقد يؤدى إلى عجز الحركة ونوع آخر من التهاب المفاصل هو النقرس آلام بأصابع القدم الذى يصيب الرجال أكثر من السيدات ولكل نوع علاج خاص به ولكن معظم الحالات يحتوى علاجها على الاسبرين واستعمال طرق التدفئة المختلفة.

الاسبرين: من العقاقير المنتشرة نظراً لمفعولها المضمون ولرخص ثمنها ويستعمل الاسبرين فى علاج الصداع وآلام التهاب المفاصل وآلام الظهر وفى حالات ارتفاع درجة الحرارة وحبة الاسبرين تحتوى تقريباً على نصف جرام من مادة الاسبرين والجرعة غير ضارة هى قرصين للبالغين ويمكن تكرارها كل ٤ ساعات.

للنساء فقط

آلام الظهر

إن أسباب آلام الظهر متعددة وفى كثير من الأحيان يصعب تشخيصها من أهم أسباب آلام الظهر الوضع غير الصحيح فى المشى أو الجلوس - لبس الحذاء العالى - الحذاء الضيف - النوم على مرتبة لينة جداً. أما الأسباب العضوية فمنها أمراض الرحم - الانزلاق الغضروفى - تمزق أو جزع فى عضلات الظهر - أمراض العام. ومن الطبيعى أن يصاب كل شخص بآلام فى ظهره من وقت لآخر ولكن إذا تكررت الآلام باستمرار فيجب أن تستشيرى الطبيب ليشخص سبب هذه الآلام.

قد يفيدك فى بعض الأحيان أن تستعملى «قربة» ماء ساخن أو تستقلين بعض الوقت على ظهرك ومن طرق العلاج الأخرى التى قد يقررها لك الطبيب استعمال حذاء معين أو حزام طبى خاص أو حزام طبى خاص أو إعطاؤك بعض الإرشادات فى طريقة المشى أو الجلوس وفى بعض الحالات يكون من الضرورى اجراء عملية جراحية.

النزيف

ما هو النزيف؟ إذا كان النزيف أثناء موعد الطمث وبكمية معقولة فهذا طبيعى أما إذا حديث نزيف من المهبل فى غير موعد الطمث أو بكثرة أثنائه فهذا غير طبيعى ويجب أن تستشيرى طبيبك فى الحال. والحالات الخطرة الأخرى هى أن نزيف يحدث عن طريق الفم أو الرئة أو حلمة الثدى أو الأذن أو الأنف أو من الشرج.

إذا حدث أى نزيف ضعيف نتيجة لجرح صغير فمن الممكن إيقافه بالضغط على الجرح بمنديل أو برباط شاش حتى يتوقف وبعد ذلك طهرى الجرح بصبغة يود أو ميكروكروم أما إذا كان النزيف شديداً أو من إحدى الفتحات السابق ذكرها فيجب أن تسرعى إلى أقرب مستشفى وحتى وصولك اضغطى بشدة على منطقة النزيف.

الفقاقيع

وهى نتيجة أى حرق أو لدغة حشرة وتحتوى على كمية من السائل تحت الجلد للحماية من أى عدو إذا كانت الفقاقيع مؤلمة فمن الممكن ثقبها بدبوس بعد تعقيمه على نار أو فى مادة مطهرة وأحسن مكان للثقب هو فى قاع الفقاعة.

تحليل الدم



يطلب من الحامل فى بداية الحمل أن تقوم بتحليل للدم وذلك لتحليل الفصيلة الخاصة بها ولتتأكدى من عدم وجود فقر دم.

ويضاف أيضاً كروتين تحليلاً للزهرى فإذا كانت النتيجة إيجابية فتعالج الحامل لتقليل فرصة إصابة الجنين به.

وتجرى عدة تحاليل للدم فى كثير من الأمراض لمساعدة الطبيب فى الوصول إلى تشخيص صحيح فلذلك لا تنزعجى يا سيدتى إذا طلب منك عمل تحليلاً للدم.

الحروق

الحروق البسيطة تغمس فى ماء بارد أو يلف حولها فوطة مبللة بماء بارد وذلك للحد من الألم بأى سائل مطهر خفيف مثل الأكروفلافين أو إحدى مراهم الحروق. أما إذا ظهرت فقاقيع أو كان الحرق يغطى مساحة كبيرة فلا تدهنى الجرح بأى شىء وغطى المريض بملاءة نظيفة واتصلى بالطبيب، الحروق الخطيرة تسبب صدمة عصبية وفى هذه الحالة يجب أن تتصلى بالإسعاف حالاً.

السرطان

لا تخافى يا سيدتى من كلمة الأورام لأن الأورام ليست كلها خبيثة ولكن بعض الأورام فقط خبيثة وتسمى الأورام السرطانية، الأورام السرطانية تتكون من خلايا سرطانية تكبر وتتكاثر بدون أى نموذج ثابت وتحل محل الخلايا الطبيعية فى الجسم وبالتالى تمنع هذه الخلايا من القيام بوظائفها الطبيعية وإذا لم يعالج السرطان فى حينه يستمر امتداده فى أجزاء الجسم ويؤدى إلى الموت.

وبمساعدة الطب الحديث يمكن علاج أكثر من ثلث حالات السرطان ومن طرق العلاج الجراحة والأشعة وتناول بعض العقاقير الحديثة، فإذا مضى على العلاج خمس سنوات ولم تظهر أى أعراض جديدة يعتبر المريض قد شفى، إن التبكير بالعلاج له أهمية كبرى.. لذلك عليك بالتوجه فوراً إلى الطبيب إذا وجدت..

(١) النزيف المهبلى (غير الطبيعى) أو نزيف من الحلمة.

(٢) جرح متقيح لا يلتئم.

(٣) ورم غير مؤلم فى الثدى أو اللسان أو الشفاه.

(٤) وحمة أو سنطة تكبر فى الحكم ويتغير لونها.

(٥) بحة مستديمة بالصوت والكحة ليس لها سبب معروف أو صعوبة البلع.

(٦) سوء الهضم المستمر.

(٧) اختلاف عملية الإخراج - إمساك ثم إسهال ثم إمساك وهكذا.

ومن الحكمة أن تكشف أن سيدة فوق سن ٣٥ على الثديين بنفسها مرة كل شهر فإذا لاحظت أى ورم غير عادى أو ارتفاع ثدى عن الآخر أو إحدى الحلمتين مسحوبة للداخل أو أى غدد متضخمة تحت الإبط فيجب أن تعرض نفسها على الطبيب فوراً.

تسمم أول أكسيد الكربون

الاختناق: تعالج حالات الاختناق بالتنفس الصناعى وتحدث بعض حالات الاختناق عند الأطفال نتيجة ابتلاع جسم صلب مثل السودانى والبلى والكرملة فينحشر هذا الجسم فى القصبة الهوائية وفى هذه الحالة ارفعى الطفل من قدميه وبرأسه للأسفل ودقى على ظهره عدة مرات وهذا كافى للتخلص من الجسم المنحشر.

الطريق السليم للنحافة بدون شيخوخة



هذا هو ما تقين على من تعدت الخامسة والثلاثين من العمر أن تبحث عنه فيجب أن تظل البشرة محتفظة بالمظهر الصحى وألا تغطيها التجاعيد بالإضافة إلى مرونتها ولهذا فعليك البدء فى اختيار أنواع طعامك مع تصنيفها وبحيث تكون من النوع المحتوى على وحدات حرارية غير كثيرة وعليك بصفة عامة تفضيل اللحوم المشوية وغير الدهنية مع تفادى تناول الأطعمة غير الطازجة والابتعاد عن الأوز والدجاج الرومى وتناول البط والدواجن بالإضافة إلى الأصداف والأسماك ذوات القشور كالجمبرى وغيرها ولتحترسى من الأسماك المخدنة والثعابين النهرية والرنجة لاحتوائها على دهون كثيرة ولا تفرطى فى تناول البيض ولا يعنى هذا الامتناع عنه كلية فصفار البيض يحتوى على الدهون والفيتامينات التى لا غنى عنها للجسم.

ولا تنسى أهمية الخضروات والفواكه والتى تساعد على تنظيم جهازك الهضمى بفضل ما تحتويه من مواد بليوزية بالإضافة إلى كونها غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية والتى لا غنى لك عنها.

وعلى أن تقوم بنزع الطبقة القشرية من اللبن مع تناول كوب منه يومياً عند الظهر مثلاً وقبل تناول الطعام ولا تنسى كذلك الجبن والزبادى.

مع استبدال الخبز (إذا ما أمكنك ذلك) بالبسكويت الخاص بالرجيم والاعتدال فى تناول المشروبات وكذلك الإقلال من الخمور والكحول طوال فترة العلاج مع تناول الماء بين الوجبات ويمكنك عند القيام بإعداد الخضروات المسلوقة إضافة بعض الأعشاب الزكية الرائحة إليها كالبقدونس والذى يعتبر بالإضافة إلى الجرجير غنياً بالأملاح المعدنية والفيتامينات.

وعليك بتجديد الكمية التى تريدين الخلاص منها فيما يتعلق بوزنك ولتكن مثلاً ثلاثة أو خمسة كجم وبعد أن يتحقق لك هذا الهدف حاولى المحافظة على وزنك الجديد لفترة شهر تقريباً ثم حاولى من جديد وهكذا تصلين بأقل الطرق إرهاقاً لتحقيق ما تصبو إليه نفسك من رشاقة وجمال.

العوامل المساعدة على التخسيس وهناك العديد منها والتى تساعدك بالإضافة إلى الرچيم للحصول على نتائج طبية فيما يتعلق بالمحافظة على جمالك ولا يمكن بأى حال الوصول إلى هدفك إذا ما لجأت إلى إحدى الطريقين.

التدليل

فهو لا يؤدى إلى نتيجة إذا ما أجرى دون ريچيم معين وعلى النقيض من ذلك فالتدليك ضرورى فى إطار عملية التخسيس فهو يساعد على إزالة الدهون المتراكمة على الجسم خاصة عند استخدام كريم مخسس.

الحرارة العامة للجسم

والتى تتمثل فى افراز العرق وعليك استشارة الطبيب فالسمنة ذات آثار على القلب.

الحرارة الموضعية

ويجب أن تكون قوية «لإذابة التكتلات الدهنية ويفضل الرجوع فيما يتعلق بإجرائها إلى الطبيب لإبداء رأيه وكذلك عند اللجوء إلى:

الكهرباء: وهى مفيدة (قبل) التدليك «لتسخين» وبعث الليونة فى الطبقات الدهنية.

التمرينات الطبيعية: وهو لا غنى عنه وخاصة عندما يجرى بصفة دورية والريچيم يجعلك تشعرين بالإرهاق ومهما كان نوعه وكذا الإحساس بالخمول وعليك بالمواظبة على القيام بالتمارين الصباحية مع المشى لأطول فترة ممكنة فى الهواء الطلق.

ولتحاولى أثناء عطلة الأسبوع الذهاب إلى رحلة أو السباحة إن أمكن.

العلاج بالمياه المعدنية



وفى حالة إذا ما كانت تنقصك الإرادة للقيام بعملية التخسيس بمفردك فعليك التوجه إلى إحدى مصحات العلاج بالحمامات المعدنية والبعض منها يختص بعلاج الجهاز الهضمى الكبد الدورة الدموية والأعصاب والعلاج فى هذه الأماكن يعتمد على تنظيم التغذية بالإضافة إلى الراحة الكافية.

والجدير بك هو المحافظة على وزنك بعد العلاج وليس بالرجوع إلى الحالة الأولى من السمنة بمجرد العودة إلى البيت وإذا ما لاحظت أنك عاجزة عن التحكم فى مقاييس جسمك فقومى

باستشارة الطبيب ليتدارك الأمر وإعادته إلى الطريق السليم.

وعن الريجيم الذى تتبعينه

فهو على درجة كبيرة من الأهمية إذا ما أردت التخلص من السمنة وعليك خلال فترة التخسيس النوم بالقدر الكافى مع تفادى الخروج بالليل أو السهر بالخارج وإذا ما كان أفراد أسرتك كثيرين فلا تتروى فى إعداد الوجبات للجميع (على أساس الوحدات الحرارية المنخفضة وبهذا تكونى قد أديت للجميع خدمة جليلة فيما يتعلق بحالتهم الصحية العامة.. ولكن لا يكون الحرمان أليما بالنسبة لهم يمكنك إضافة بعض «الممنوعات» بالنسبة لك إلى أطباقهم كالزبد والقشدة..إلخ.

وبهذا التصرف تعملين على إرضاء الجميع والمضى فى اتباع الريجيم الذى اخترته لنفسك. وعليك عدم اهمال الرياضة البسيطة وفى الهواء الطلق ولتقوى بالتنفس بعمق ولتنامى والنافذة مفتوحة على مصراعيها مع الإقلال من التدخين وتناولى القليل من القهوة والشاى الخفيف.

ضد الشيخوخة

لتعرفى الطريقة الصحيحة للتنفس

وعليك كل صباح وأمام النافذة المفتوحة أن تتنفسى بعمق (عن طريق الأنف) مع إخراج الهواء من الفم والذراعان مرفوعان ولتقومى خلال كل مرة تتنفسين فيها (بسحب البطن إلى الداخل) وبهذا تخلقين لنفسك قامة سليمة والتنفس السليم يخلص الجسم من السموم ويمد الدم بالأكسچين ويقضى على الدهون والسمنة الناشئة عن (الالتهاب الخلوى).

الأدوية

وعادة لا يقوم الطبيب بإعطائك أثناء التخسيس بعض الأدوية وذلك للتهدئة (فالذين يشكون من السمنة يعانون من الحالة العصبية وللحد من الشهية وبالإضافة إلى الأدوية المدرة للبول.. وتذكرى دائماً أن الطبيب وحده هو الذى يمكنه أن يشير عليك بدواء ويمنع عنك آخر.

ولهذا فلا تأخذى بمشورة صديقة قامت بتجربة دواء ما فالحالات تختلف من واحدة لأخرى وإياك والتعود على تناول (الأقراص الملينة) بصفة دائمة وذلك للحيلولة دون بعث التكاسل فى أمعائك والمادة السليولوزية والتى يمتصها الجسم عن طريق الفواكه والخضروات كفيلة بالحلول محل الأدوية الملينة.

المرأة والشيخوخة والتجاعيد



إن الشيخوخة شبح ترتعد له فرائص المرأة ومن الأشياء التى تجعل المرأة دائمة الإحساب بالخوف من الشيخوخة:

- المرأة تحمل وتلد وتتعرض لسرطان الرحم والثدى أكثر من الرجل.

- المرأة تحمل هموم الكون من أجل الأبناء وزواجهم كذلك فهى سريعة الخطى ناحية الشيخوخة أكثر من الرجل.

- ظهور التجاعيد على وجه المرأة يظهر بسرعة شديدة مما يجعل بفقدها للحياة ذاتها.

التجاعيد

إن التجاعيد كطريقة الجلوس المتهالكة تدلان على حقيقة عمرك الأمر الذى يثير فزع الكثيرات ممن يهمهن أمر جلوسهن وهذا لا يتأتى إلا من المحافظة على مظهر حيوى إذ سيحتم علين عملهن ووضعهن فى المجتمع ولهذا كانت الكثيرات يكتبن إلى الجهات المهتمة بمسائل الجمال للاستفسار عن التجاعيد الأولى التى تلوح على وجوههن.

كيف تحدث التجاعيد؟

تقل الحيوية بتقدم العمر وتبدأ البشرة الخارجية فى الجفاف نتيجة نقص الماء فتفقد مرونتها وليونتها وتتراخى فوق الأغشية العميقة التى تكون بدورها قد فقدت تفوقها.

هل هناك أنواع متعددة للتجاعيد؟

يجب التفريق بين التجاعيد لدى سيدة متقدمة فى السن والأخرى الخفيفة التى تكون على وجه شابة ذات بشرة جافة ينقصها الماء وضعيفة مع ملاحظة تجاعيد «التعبير» التى تنشأ على وجوه بعض الأشخاص الذين يكثرون من تقطب حواجبهم ويرفعون جبينهم ويقطبون وجوههم ويغمزون بأعينهم لسبب ما يعانونه من فقر فى بصرهم ورغم هذا لا يستعملون نظارات طبية والأوردة الخفيفة لدى النساء ذوات البشرة الجافة لن تلبث بسرعة أن تتحول إلى تجاعيد خفيفة وتقوية البشرة وأنه يمكن الحد من التجاعيد فى حالة تواجدها ولكن يصبح من الصعب بل من المستحيل إزالتها (ماعدا اللجوء إلى جراحة التجميل أو إزالة القشرة الجلدية وفى هذه الحالة كغيرة من كافة محاولات الجمال فإنه يجدر مراعاة الحيطة والحذر بدلاً من الاضطرار إلى العلاج وخاصة وأنه لدينا اليوم من السوائل الفعالة ما من شأنها المحافظة وإطالة فترة شباب البشرة بالإضافة رلى أن العديد من هذه الطرق فى متناول أيدينا.

تفادى الإفراط فى سبيل تلاشى التجاعيد

أن ندرك بأن نضرة الوجدان ترتبط جزيئاً بمرونة البشرة وهذه المرونة شأنها شأن العضلات تنمو مع الطفولة وقد تتهددها الأمراض ونقص التعرض للتهوية العملية والإفراط فى التعب ونقص أساليب الصحة وسوء التغذية.

إن الحياة الصحيحة تجعل بشرتك ناضرة

نقول دائماً إنه لا جمال ولا شباب بدون حياة صحيحة وإن كان ما يبث السموم إلى جسدنا من إرهاق وقلق وكافة السموم عامة يضار المنومات، المهدئات، الكحول، والتبغ، كل هذه العوامل تؤثر على نوعية ومرونة أنسجتنا.

(ليس من اليسير التخلص من المشاكل اليومية ولكنه من الممكن التسلح ضدها وتحديدالمواقف منها وحياتنا النفسية ترتسم على ملامحنا بما فيها من اضطراب أو راحة فتخلق بعض التجاعيد أو تحول دون ظهورها).

اعملي على تقوية عضلات وجهك

رغم أن تمارين الفك تقوى العضلات وتجعلها مرنة إلا أن اجراءها بعنف قد يؤدى إلى خلق التجاعيد ولهذا فإن تدليك الوجه والرياضة التى سبق وعرضناها تبدو لنا مناسبة لأنها لا تؤدى إل تشغيل هذه العضلات وتقويتها أو إلى تطويرها ويجب عمل التدليك بواسطة مادة دهنية وبعناية مع عمل حمام بخار بسائل مقوى خفيف قابض أو عطرى حسب نوع البشرة.

إن اتباع الأساليب السليمة فى الحصة يحول دون ظهور التجاعيد.

واتباع طريق العناية التى سبق أن أوضحناها بالنسبة لنوعية كل بشرة والتى ممكن البدء فيها بعد فترة المراهقة تحول دون ظهور التجاعيد لعمر متقدم وفى عصرنا الحديث فإن غالبية منتجات التجميل جيدة النوع وإن كانت كلها لا تصلح لكل أنواع البشرة. فالمستحضر المخصص للبشرة الجافة يؤدى إلى علاج البشرة الدهنية ولهذا فلابد أن تختارى النوع الذى يناسبك مع تجربته واستبداله من وقت لآخر بمستحضر آخر أو أقل قيمة غذائية لبشرتك والكريم المخصص للنهار له قيمة كبيرة فهو يحمى بشرتك من العوامل الخارجية كالبرد والرياح والحرارة وللحيلولة دون التجاعيد فإنه من الأهمية بمكان الحماية بقدر التغذية.

ما بعد ظهور التجاعيد

سوف تجدين تحت تصرفك العديد من سبل العلاج التى أعدتها مراكز التجميل والمزودة بالفيتامينات والخلاصات الطبيعية والأنسجة وزيوت الأسماك والهرمونات والدهون الحيوانية..إلخ هى وإن كانت تأتى نتيجة كبيرة إلى أنها لا تقضى تماماً على التجاعيد وهى فى نظرنا أفضل من العلاج الكهربائى الذى قد يجعل الأنسجة رخوة.

والأقنعة هى علاج فعال للحد من التجاعيد وهذه الطريقة تتلخص فى وضع قناع مصنوع من ١٠٠جم عسل النحل مذاب فى عصير ليمون وذلك فى الصباح ولمدة ربع ساعة بعد غسل الوجه بالماء البارد وبعد ذلك يعاد غسله بماء فاتر وبعض الأقنعة تهدف إى جعل البشرة أكثر رقة وليونة وانعاشاً وهى تحتوى بصفة أساسية على شبه مسحوقة مذابة مع خلات اللوز الصافى أو زيت الزيتون أو دقيق الجاودار (نوع من القمح بعد غليه فى الزيت).

ويعتبر التدليك والكريم من السبل ذات التأثير الوفر المجدى ولا يجود سوى إزالة هذه التجاعيد بالعلاج الجراحى وهذه الطريقة الأخيرة هى الأحدث وبتقدم العمر تتكون التجاعيد مرة أخرى.

الاهتمام بالمسن المشرف على الموت

إن الموت نتيجة حتمية لكل إنسان فالموت يصيب الإنسان ولو طال عمره ولم يستطع الطب حتى الآن على التغلب على عدة أشياء تواكب المسن المشرف على الموت ويكون الطبيب عادة موجوداً عند خروج الروح إلا فى حالة الموت المفاجئ، لذلك فالموقف يملى على الطبيب اتخاذ مواقف واجراءات تساعد على تجنب الأذى والحزن غير العادى وأما بالنسبة للمسن المشرف على النهاية والموقف لا يختلف كثيراً عن غيره وهنا الموقف الإيجابى مطلوب عندما يصبح المسن على حافة الموت وهذا الموقف مطلوب من جميع الأفراد (الأطباء والمرضين والأصدقاء) الذين يشرفون على موت المسن فالعائلة تبدى ألمها

وعزاءها مع الشعور بالمفارقة والرغبة فى البقاء كذلك الطبيب والممرضة يقدمون المواساة والتعازى والوقوف بجانب العائلة لإبداء العطف والحزن للمسن الذى ينتظر الموت.

والمسن المشرف على الموت يعانى من ضيق شديد أو نوع من الكدر والغم وهدف الطبيب هنا أن يخفف من ذلك الضيق الذى يترافق مع الألم.

ويفضل بعض المسنين الموت فى منزلهم على الموت فى المصحة والمستشفى غير أن الملاحظ أن العدد الأكبر ٦٠٪ يتوفون بالمستشفيات والاهتمام المنزلى بالمسن الذى يحتضر أفضل من الاهتمام به فى المستشفى وخاصة المسن الذى قد يعيش لمدة أسابيع أو حتى أشهر وهو إما فى غيبوبة أو فى وضع لا يحس فيه بشىء ولكن متطلباته فى تلك الحالة كبيرة يتحمل أعباءها أفراد العائلة التى تهتم به وتشكل صعوبة كبيرة مضايقات النوم وعملية التنظيف والتغسيل والحركة ومن بعض المشاكل الثانوية الأخرى مثل الطعام.

وتعتبر نقطة النهاية أليمة بالنسبة للمسن الذى يبدأ فى التفكير فى أفراد عائلته وممتلكاته لذلك فى آلامه ويعتبر بعض المسنين الموت مسألة مريحة وسلهة فيواجهها براحة نفسية تامة ويتساءل أحياناً هؤلاء المسنين عن مصيرهم «فهل سأموت قريبا؟» وهل سيكون موتى مؤلماً وهى أسئلة عادية ومعتادة عند المسنين ويفضل المسنون عدم طرح تلك الأسئلة على الطبيب مباشرة بل يطرحوها على الممرضين والعاملين فى المجال الطبى ولذلك يجب على المرضة ألا ترد على الأسئلة بأجوبة جارحة وعند نقطة النهاية فالمسن والمريض عامة يكون فى ضيق كبير لا يستطيع معه أن يتساءل أو يبدى خوفاً.

وبالنسبة للأدوية يجب على الطبيب استعمال أقل قدر ممكن من الأدوية يستطيع معه أن يخفف من آلام المريض وفى الوقت نفسه لا يفقده وعيه وأما بالنسبة للأدوية التى تحدث موتاً أكيداً للمسن المشرف على الموت والذى يعانى من مشاكل صحية كبيرة والذى يطلب بنفسه دواء ليموت ويستريح فهناك رأيين

فى المسألة: الرأى الأول والذى يقره عدد من الدول والذى يمنع إعطاء أى دواء يؤدى إلى الموت الفورى لأى إنسان ولأى سبب كان وذلك ينطبق على المسن المشرف على الموت ولو كان يعانى من آلام جسمية ونفسية.

الرأى الثانى: والذى يسمح برفع جرعة الدواء التى يؤدى إلى غيبوبة لدرجة أنه يسبب بعد فترة شلل فى مصدر جهاز التنفس فى الدماغ ويحدث موت وأما أصحاب ذلك الرأى فيعتقدون أنه على الطبيب أن يشفى عادة أن يخفف من آلام الجميع ويعطى السعادة للبشر حتى فى الموت.

المسألة الاجتماعية

إن الحرمان الاجتماعى عند المسنين مسألة غير معروفة ومحددة تماماً فالحاجة الاجتماعية تختلف بين شخص وآخر ومن يوم لآخر وأما أسبابا للحرمان الاجتماعى فكثيرة.

١ - **الوحدة**: تشكل الوحدة ٣٠٪ من حياة المسنين فى بلاد الغرب وأما فى الدول الشرقية فهى أقل نسبة ولكنها مع الزمن فإنها تتجه لتصبح كما فى دول الغرب عما قريب وسبب ذلك واضح وأما الوحدة فهى تختلف عن العيش وحيداً فبإمكان المرء أن يكون وحيداً وهو على جوار مع أشخاص يحبونه ويأنس إليهم وصحته يألفها ولا يمل منها فيكون سعيداً ومسن آخر يكون بين عائلته والناس من حوله يذهبون ويأتون ولكنه فى وحدة دائمة فلا يوجد أحد يأنس وحدته أو يسهر معه أو يسليه فلا يلتفت إليه أحد.

٢ - **الشخصية**: يعتبر علماء النفس أن للإنسان أربع نماذج من الشخصية عند تقدمه فى السن وتبرز عادة الشخصية الخلفية لطبعه عند تقدمه فى السن وتكون أقل حركة فى صغره فالغيرة تبدو أكثر وضوحاً والطمع وحب النفس والبقاء يكون أكثر وضوحاً وجلاء.

والنماذج الأربع هي:

١ - **الرجل القنوع**: وقد اقتنع بحايته التى قد عاشها وهو لا يخشى من المستقبل ولا يشكل الطمع ولا الخوف من الموت المحدق أزمة نفسية.

٢ - **الرجل الصبور**: ويعتمد ذلك المسن على نفسه رغم كل المشاق التى قد يعانى منها فهو يكابر على نفسه ويخوض فى المصاعب الجسدية والفكرية وتبدو له كأنها تحد شخصى له وهنا أيضاً يعتقد المسن الصبور أن الموت شىء لا يخيفه إنما هو عدو ويجب مقابلته بجرأة وإقدام.

٣ - **الرجل الغاضب**: وهو المسن الذى قد أصبح عاجزاً على تخطى المصاعب التى يواجهها فى تقدم سنه ويواجه تلك الصعاب بالخوض فى الحديث الغاضب والصراخ ولا يكتفى الرجل الغاضب بالنقاش مع غيره إنما أيضاً مع نفسه وأما الناس من حوله فهو غير محبوب عامة ولكنه يفرض رأيه على من حوله بمحاولة أن يبدو مهما.

٤ - **الرجل اليائس**: وهو المسن الذى لا يريد أملا فى حياته ويتمنى الموت كى لا يكون عبئاً على أحد من حوله فى حياته وحتى يصاب اليائس بأمراض وأعراض يمكن علاجها ولكنه يفضل عدم البوح بآلامه وأحاسيسه خشية مضايقة الغير. وفى بعض الأحيان تبدو له أعراضه وكأنها مخلص له من الحياة فيتخبط فيها بسكون.

الملل والخوف

ويبدأ الملل عند المسن عندما لا يكون قادراً على الخروج والتنقل لمقابلة الأصدقاء والأقارب فهو إما لا يستطيع ذلك أو لا يرى لذلك لزوماً أو ضرورة.

ويكون الخوف عند المسن أكثر أذى من أى شىء آخر أكثر من ضعف السمع والبصر فهم دائماً فى خوف من الآخرين والخوف على أنفسهم وأموالهم ومنازلهم فيكون الولد بنظرهم ولداً كريهاً يريد موتهم ليفوز بالميراث وتكون البنت جاحدة تريد الموت لأهلها لتغرف من الأموال والعقارات.

ما الحل إذن؟

كونا عوناً لهم

يمكن تصحيح الخلل الذى يحدث فى العلاقة بين المسن وأبنائه بطرق كثيرة ومتعددة أهمها:

- دفع مبالغ لهم ليضمن لهم حياة كريمة لا يعانون فيها من الحرمان.

إن ارضاء المسنين ودفع المال لهم إما عن طريق الأبناء أو عن طريق الدولة لمن لم ينجبوا أولاد فيشعر المسن بأنه مؤمن من النفقة والعوز والحاجة ولعلنا نجد أن الكثيرين من المسنين يتسولون لعدم مقدرتهم المالية وهذا أخطر ما فى المجتمع..

لذلك فإننى أناشد كل ابن وكل بنت أن ترعى والدها المسن ووالدتها المسنة وتتذكر كم هما من أجلها تعبا وضحا بكل شىء فى الحياة..

فما أجمل أن يشعر المسن بأن هناك يداً حنوناً تطرق عليهما باب الوحدة وتجفف دمع الزمن المر المتساقط على الخد الجاف المتجعد.

الفهـــرس